
Борис НИКИТИН
Первый
ГОД
первый
ДЕНЬ
«Знание»

Борис НИКИТИН

Первый год – первый день

(Издание 3-е)

МОСКВА
Издательство «ЗНАНИЕ»
1994

ББК 74.9
Н 62

Никитин Б.П.

Н62 Первый год — первый день. — 3-е изд. М.: Знание, 1994. — 224 с.

ISBN 5-07-002671-2

Опыт Лены Алексеевны и Бориса Павловича Никитиных, по праву называющих себя родителями-профессионалами, долгие годы был предметом жарких дискуссий и споров. Сегодня у Никитиных появилось много друзей и последователей, увидевших, как много может дать естественное воспитание детей. В чем оно заключается? Читатели узнают об этом из книги, в которой новаторски, непривычно с точки зрения традиционных способов воспитания рассматривается развитие ребенка от внутриутробного состояния до года жизни.

Рассчитана на молодых родителей, всех, кого интересует данная проблема.

Н $\frac{4312000000\text{-}02}{073(2)\text{-}94}$ ББК 74.9

ISBN 5-07-002671-2

Содержание

*Уникальный опыт Никитиных**

На протяжении ряда лет супруги Никитины привлекают внимание людей, интересующихся воспитанием. Они не только высказали идеи о значении ранней тренировки ума и тела, но и провели их в жизнь в своей многодетной семье. Их публикации о первых двух детях в широкой прессе лет эдак двадцать назад вызвали целую бурю. Высказывались сомнения и даже возмущение. Приезжали комиссии медиков и педагогов. Одни утверждали, что Никитины калечат детей, что метод нужно осудить. Другие, наоборот, восхищались и рекомендовали широкое распространение их системы воспитания. А между тем шли годы, росла семья, росли дети. И Никитины продолжали воспитывать их в том же духе, ничуть не разочаровываясь в результатах. Опыт накапливался, замалчивать его стало трудно. Снова появились робкие публикации.

Вопросы воспитания интересуют меня давно, и не только в теоретическом плане, но и в практическом: насколько вообще человек воспитуем, в какие сроки, ценой каких усилий, каково значение наследственности? Уникальный опыт Никитиных имеет прямое отношение к проблеме формирования личности.

* Из предисловия к книге Л. и Б. Никитиных «Мы и наши дети». М., 1979.

Именно поэтому я поехал к ним в Болшево, чтобы самому посмотреть ребят. Оказалось, что все правда. Был конец октября, падал снежок. Борис Павлович встретил меня на перроне с несколькими ребятами. Одеты они были по-летнему, но не выглядели озябшими. Я пробыл в гостях день и выяснил все, что хотел. Конечно, за это время нельзя проникнуть в души ребят, но впечатление осталось. Прежде всего я посмотрел детей по-врачебному: они все оказались очень тощими, очень сильными и несомненно здоровыми. Врачи, которые их «браковали» раньше, привыкли оценивать меру здоровья по толщине подкожной жировой клетчатки, а не по резервам мощности сердца, легких, мускулатуры. С резервами ловкости и силы было более чем благополучно — не мальчишки, а юные Тарзаны. Второе впечатление: свобода, самостоятельность и независимость личности. В семье нет даже тени муштры, строгого режима, расписания. Во всем чувствовался коллектив, одна семья в самом высоком значении слова. Конечно, я не мог выяснить особенностей личности каждого из детей, их взглядов, убеждений, но одно приятно поражало: шкала моральных ценностей начиналась не с вещей и престижа, а с труда, доброты и сопереживания близким и товарищам.

Наиболее спорным является вопрос о развитии интеллекта. Скажу прямо, я не нашел в семье юных интеллектуалов и эрудитов. Я увидел очень сообразительных «решателей проблем» со свободным и изобретательным мышлением, с хорошо развитым языком. Да, они обгоняли своих сверстников по школьным программам кто на два, а кто на четыре года. Я видел их школьные тетради, дневники, пытался вникнуть в трудности их отношений с учителями. Увы, многие учителя, как и врачи, мыслят слишком шаблонно, чтобы оценить этих необычных

ребятишек. Не все меня убедило в части школьных занятий: так ли уж необходимо кончать школу в двенадцать лет, но несомненно, что для таких ребят нужны особые программы, иначе мозг детренируется «на манной каше» рутинной школьной программы, рассчитанной на сугубо средних учеников. Однако перескакивание через класс далеко не так безобидно и связано с психологическими опасностями, которые еще требуется уяснить.

Борис Павлович выдвинул закон, вернее, явление, которое он называет НУВЭРСом и которое касается развития умственных способностей. Его идея выглядит очень заманчивой: по его взглядам, всех людей можно сделать очень умными, если их очень рано и не так, как сейчас принято, целенаправленно начать обучать. Никитин не одинок в вопросе высокой эффективности раннего обучения. Имеется большая литература, с которой я более или менее знаком. Но несомненно, что уровень интеллекта ребенка можно повысить путем раннего обучения. Энтузиасты утверждают, что, занимаясь в дошкольном периоде, можно всех детей приблизить к уровню отличников или хотя бы хорошистов. Видимо, так и есть. Но превратятся ли школьные отличники в талантливых специалистов — вот что еще не доказано. Нет достаточных материалов. Возможно, что гены влияют на пределы интеллекта и даже раннее обучение не может существенно повысить эти пределы, не знаю. Но все равно я убежден, что правильно поставленная работа с дошкольниками может существенно повысить интеллектуальный потенциал целого народа. Именно поэтому опыт Никитиных имеет большую ценность, особенно для нашего общества, располагающего широкой сетью яслей и детских садов.

Образование — это тренировка ума; воспитание — это формирование чувств и убеждений, движущих по-

ведением человека. Именно они определяют гражданина. Трудно сказать, что важнее: воспитание или образование, но ясно, что эти факторы связаны. Образование само по себе не создает благородного человека, но повышает возможность привить идеал, поскольку расширяет воспитательные каналы, через которые действует искусство и наука.

Система воспитания в семье Никитиных построена на прививании чувства солидарности и любви к труду, что является, видимо, главным условием формирования общечеловеческой нравственности, и в этом отношении значение опыта Никитиных в воспитательном плане исключительно велико.

Книга дает представление не только о методике их занятий с детьми, о физическом развитии детей и укреплении здоровья, но и об отношениях в семье, о способах социализации детей. Автор не скрывает своих ошибок и трудностей, рассказывает о путях их преодоления. Книга в целом не носит характера нравоучения и назидания, но именно это заставляет читателя соотносить опыт Никитиных со своим, размышлять, анализировать. Это полезно не только родителям, но и специалистам, занимающимся теорией и практикой воспитания.

Известный хирург, академик
Н.А.АМОСОВ

От автора

Эта книга еще не та идеальная азбука материнства и отцовства, учась по которой молодые родители будут только радоваться здоровью своего малыша, гордиться его стройностью, ловкостью и восхищаться умом и талантами. Такая книга когда-нибудь, конечно, появится, а эта — рассказ о первом, трудном шаге к идеалу, и каждый, кто решится на него, увидит, какая широкая и надежная дорога открывается впереди. Книга наша больше похожа на руку помощи, протянутую в трудную минуту родителям. Мы прошли те же суровые испытания, которые выпадают на долю молодой семьи, когда в ней появляется ребенок. Но на нас эти проблемы здоровья и воспитания детишек наступали не раз и не два, а семь раз подряд, и за тридцать лет мы научились наконец справляться со многими из них, и довольно успешно.

К счастью, мы рано поняли, что официальная медицина и педагогика нам мало чем помогут и необходимо рассчитывать только на себя. Это позволило не только выжить семье, не только выйти победителями во многих битвах за детей, но и добраться до сути происходящего, до понимания причин создавшейся ситуации.

В те времена картина была такова: заботу о ребенке поделили между собой Минздрав и Госкомитет по

народному образованию, но по законам бюрократии никто не нес ответственности за конечные результаты. А семья, в которой сосредоточены главные заботы о здоровье и воспитании детей и формируется 80 процентов умственного развития ребенка, осталась практически вне общественного и государственного внимания. Она страдала вместе с обществом и вместе с ним приобрела массу проблем в воспитании. Говорим и думаем о прекрасном будущем, а строители этого будущего — дети — становятся с каждым днем все слабее, уязвимее и в морально-этическом, и в трудовом, и в социальном отношениях.

Происходит почти непрерывное ослабление здоровья маленьких детей, растет заболеваемость, но, вместо того чтобы проанализировать эти данные, показать, куда мы идем, забить тревогу, Минздрав долго молчал и только теперь начал публиковать некоторые цифры. Появился новый термин — ЧБД (часто болеющие дети), которому, видимо, предстоит завоевать такую же популярность, какой пользуются ОРЗ и ОРВИ (простудные заболевания). Количество часто болеющих детей (то есть 4—7 и более раз в году) доходит в некоторых детских учреждениях до 40—50 процентов. Ежедневно на больничном листе находится 800 тысяч матерей (большинство, очевидно, по уходу за больным ребенком). Дети-дошкольники болеют в 5 раз чаще взрослых. Растет и армия искусственников — несчастных младенцев, которые не знают вкуса материнского молока и сразу попадают на «телячью» диету (так как все молочные смеси изготавливаются на основе коровьего молока), что потом, конечно, обернется экологической (или генетической?) катастрофой, первые сведения о ней уже поступают.

Что мы готовим этим детям в жизни? Кто может уже сейчас предсказать всю трагичность последствий искусственного вскармливания? Кто защитит наших

детей уже сейчас, пока катастрофа еще не стала очевидной, как высыхающее Аральское море?

Есть у нас комитеты по защите матери и ребенка, но мы не только их дел не видим, но и голоса их не слышим. Видно, спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

Папы и мамы! Только вы можете защитить своих детей. Давайте же браться за это вместе!

За эти годы нам удалось узнать многое еще и потому, что у нас оказались сотни добровольных, внимательных и умных помощников (к нам приходят до 1500 родителей в год). Это они помогли собрать невероятной ценности факты, зерна народного опыта, литературу напрасно забытых ученых и последние данные передовой науки мира. Но мы не только обобщили, но и просеяли эти зерна через сито практики — в нашей семье, в семьях наших друзей и в десятках клубов молодых родителей в разных городах. Короче, удалось отделить полезную информацию от вредной информации и от «шумов», составляющих иногда до 60—70 процентов содержания книг для родителей.

Самый важный вывод: ПОДАВЛЯЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО БОЛЕЗНЕЙ РЕБЕНКА СОЗДАЕТСЯ САМИМИ ВЗРОСЛЫМИ — врачами, родителями, руководителями детских учреждений — в силу научных и житейских предрассудков и бюрократического застоя в медицине. Все эти болезни и страдания заранее предопределены, причины их скрыты в рекомендациях популярных пособий, медицинской литературы, инструкциях акушерам родильных домов, лекциях по радио и телевидению, различных советах и указаниях. И чем старательнее будут родители следовать им, тем больше будут болеть дети.

Надо освободить наши головы от этой вредной информации, от устаревших инструкций. Особенно трудна проблема просвещения...самих педиатров.

Одни из них видят новорожденного и мать всего несколько дней (в роддоме), а за последствия их неверных действий расплачиваются потом дети и родители месяцами, а иногда и годами, но уже прибегая к помощи других педиатров. И нет ни одного врача, который проследил бы жизнь ребенка всю целиком, от внутриутробного периода до взрослости, как это могут пока наблюдать только родители. К сожалению, у нас нет семейных врачей, а введение их могло бы стать одной из форм преодоления бюрократической безответственности.

Все надежды на расширение гласности и выпуск этой книги — событие, немыслимое всего несколько лет тому назад. Как было бы хорошо, если бы медики восприняли ее не как вызов, брошенный противником, а как руку, протянутую для сотрудничества и взаимопомощи (ведь в книге собрано самое главное, самое основное, что нам удалось подметить).

В отличие от врачей, которые в настоящее время лишь лечат болезнь, то есть ликвидируют последствия неразумного образа жизни, мы все усилия направляем на предупреждение болезней, на жизнь без них. У нас поэтому и другая логика действий, большая дальность предвидения в области здоровья. Мы меняем обычаи, условия и стиль жизни с детьми и зовем поступать в тон и в такт природе. Иначе музыка жизни перестает быть гармоничной.

Что обещает этот переход?

Самый первый и ближайший результат — почти полное исключение болезней ребенка в первый год жизни (пока мать кормит грудью). Болезни дошкольников смогут уменьшиться в 5—10 раз за счет снижения количества ОРВИ (простудных), диатезов, аллергий, ожирения, ранних гипертоний и ряда других. Во-вторых, дети будут физически

крепче, и, в-третьих, открываются особенно широко возможности интеллектуального развития. Дети, оказывается, могут к 8—10 годам достигать уровня развития современного среднего взрослого (по тестам для взрослых), а затем значительно его превзойти.

Все это создает экономию времени родителей, упрощает уход за ребенком, значительно повышает самостоятельность детей, и если взрослые достаточно мудры, то в семье устанавливаются те теплые отношения, которые делают ее крепостью, где можно укрыться от всех бурь жизни и где каждого всегда поймут и защитят.

Книга рассчитана на работу с ней, ее можно читать и с начала, и отдельными главами, но ее предстоит дополнять и совершенствовать. Пусть не смущают вас повторения и обращения к одному положению или факту по нескольку раз. Явления жизни столь многосторонни, имеют столько связей, что не всегда бывает достаточно одного к ним подхода.

Книгу мы старались составить в удобной для родителей последовательности, с тем чтобы упростить поиски необходимого материала. В конце ее приложены конспекты глав, те материалы, которые копились более 13 лет и явились основой этой книги.

ОЖИДАЯ МАЛЫША

(Что надо знать маме и папе)

Семья начинается с детей. ... Какое-то таинственное лицо стучится в нее — гость, который есть и которого нет, но который уже необходим, которого страстно ждут.

А.И.ГЕРЦЕН

Ребенка ожидают и мать, и отец, и оба поэтому должны знать, что зависит от них, чтобы начало новой жизни было благополучным. Оказывается, не только наследственность, не только гены родителей, но и условия реализации генетической программы очень рано (а иногда и очень сильно) начинают влиять на зародившуюся жизнь. А условий этих много, начиная от экологической обстановки в районе, где живет семья, состояния медицинской науки, качества ее пропаганды (убаюкивающей до сих пор, что «в нашей стране созданы все условия...», что «советская система охраны материнства и детства — самая прогрессивная в мире...»)[1], а также питания, условий работы и уклада жизни семьи. Часть этих условий исправить трудно, другие находятся в нашей власти, и разумные люди могут изменять их в лучшую сторону, если понимают их суть и значение.

Даже усложнившаяся экологическая обстановка еще не настолько плоха (исключим «хвост Чернобыля» и подобные ему районы), чтобы списывать на нее весь рост заболеваемости и ослабления здоровья людей. И наследственность у подавляющего большинства еще в норме. Наибольшее влияние на рост заболеваемости оказывают другие факторы — медицинская пропаганда, дающая массу вредных советов; обычаи нерационального питания, считающиеся нормой; всеобщая гипокинезия и гиподинамия, то есть сокращение двигательной активности вместе с ростом комфорта жизни; человеческие слабости —

невежество, лень, раболепное пристрастие к удовольствиям. Все они рукотворны, то есть созданы самими людьми, и, значит, ими же могут быть преодолены.

Поэтому мы и старались показать, что служит укреплению, а что ведет к ослаблению здоровья детей, начиная от зарождения и кончая... первым-вторым годом жизни.

Чтобы правильно понимать происходящее, надо расширить свой горизонт видения и рассматривать не только то, что рядом, а и то, что делается в других странах, что было 20—40 лет тому назад и что стало сейчас, видеть тенденции этих процессов.

Начнем с того, что сейчас у молодоженов почти забыто СВАДЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ — разумный старый обычай. Ведь начало жизни ребенка должно совпасть с самыми радостными и светлыми днями для матери и отца. Пусть это будет приятный и интересный туристический поход молодых в «новую жизнь». Сейчас вместе с ростом материальных благ жизни возрождаются и ее гуманные основы. И пора подумать, что для молодых приятнее и полезнее: престижное, богатое и часто хмельное застолье традиционной свадьбы или такое путешествие. Пусть решают сами молодые. Мне кажется, они скорее согласятся оставить свадьбе скромное место и время. Близкие, родные и друзья соберутся на вечер, поздравят молодых супругов и проводят их в первую самостоятельную дорогу, где они останутся вдвоем, принадлежа друг другу, смогут помечтать о будущем, наметить реальные планы на жизнь.

Да и законодателям нашим пора всерьез обдумать, почему у нас предоставляются ежегодные отпуска для отдыха, декретные отпуска матерям для рождения каждого ребенка, а вот отпуск для создания семьи и один раз в жизни не дается (три дня, предоставленные молодым супругам, трудно назвать отпуском). А как было бы хорошо знать, что государство ценит, уважает и одобряет серьезные намерения молодых, заботится о начале Семьи. Пусть это будут всего 10—15 дней, но законных и неприкосновенных. Законодатели, услышьте нас!

ЖЕЛАННЫЙ РЕБЕНОК

Обычно не придают значения тому факту, желанным или нежеланным появляется на свет ребенок. А наука уже с уверенностью утверждает: психика нежеланного ребенка травмирована еще до рождения. При длительных стрессовых состояниях в крови матери образуется избыточное количество стероидных гормонов, проходящих плацентарный барьер и влияющих на формирующийся мозг ребенка. Величина и характер эмоционального контакта между матерью и еще неродившимся ребенком, возможно, являются самым решающим фактором из влияющих на возникающую психику.

Девять месяцев ожидания, дум о малыше, его будущем, то есть сосредоточенность матери на ребенке, — это ведь не только гормональное, но и биоэнергетическое взаимовлияние, пусть пока и не признаваемое нашей официальной наукой, но реально сказывающееся в жизни. Добрые мысли, видимо, помогают рождению добрых чувств, недобрые — делают сдвиги в иных направлениях. Говорят даже о том, что нежеланный ребенок может отказаться брать грудь матери и взять грудь чужой, но жалеющей его женщины. А сосредоточенность в мыслях на ребенке, когда он становится главным для будущей мамы, очень помогает ей самой. Она может тогда с полным правом считать, что всякие жизненные неурядицы, неприятности, которые ученые называют стрессовыми ситуациями, — это мелочи жизни, на которые не стоит обращать внимание и придавать им большого значения.

Это, конечно, хорошо, но так бывает не сразу, не с самого начала новой жизни, и всем родителям надо помнить, что зародыш очень чувствителен к нервным стрессам матери. В первые месяцы беременности эти стрессы могут даже привести к уродливости плода — «заячьей губе», «волчьей пасти» (несросшееся небо) и другим. Последнее доказано в опытах над животными в лаборатории профессора И.А.Аршавского.*

---

* Илья Аркадьевич Аршавский — заведующий лабораторией возрастной физиологии и патологии НИИ общей патологии и патофизиологии АМН, доктор медицинских наук, профессор. С 1966 года лаборатория вела наблюдение за развитием детей Никитиных

Удар током или страшный вой сирены часто приводили к таким результатам. Но существовал также срок, раньше и позже которого стресс оказывался для плода не столь опасным.

Поэтому задача мужа и близких родственников беременной женщины быть особенно снисходительными к ней именно в первые три месяца и оберегать ее от конфликтных ситуаций.

СКОЛЬКО ВЕСИТ НОВОРОЖДЕННЫЙ

С тех пор, как стали взвешивать новорожденных, оказалось, что их вес колеблется в пределах трех килограммов с небольшими отклонениями — 2,5 килограмма и «богатыри» — 3,5 килограмма, а между этими полярными данными укладывались все остальные. Но вот какие показатели среднего веса детей (в килограммах) приведены в «Краткой Энциклопедии домашнего хозяйства»[2], в «Большой Медицинской Энциклопедии»[3]:

Год рождения	Вес новорожденного	Вес годовалого
До 1953-го	3,0 ± 0,5	9,0 ± 1,1
1959	3,25 ± 0,5	9,8 ± 1,1
1976	3,5 ± 0,5	10,7 ± 1,2

Медики почему-то до сих пор не придают значения укрупнению новорожденных, а ведут речь лишь о старших детях, у которых прибавки в росте и весе были очень значительными и раньше. Явление это назвали акселерацией, его причислили к достижениям цивилизации («лучше живем, лучше питаемся», «физическое развитие детей улучшается») и без долгих раздумий составили новые нормы роста и веса в зависимости от возраста. О последствиях такого шага в те времена задумались немногие, и новые нормы стали оказывать свое действие. У меня нет сомнений, что акселерация приведет к сокращению средней продолжительности жизни.

Что же означает укрупнение ребенка к моменту рождения? Стал ли средний ребенок теперь «богатырем»? А становясь тяжелее, успевает ли он развиться?

Пока незаметно, чтобы специалисты следили за этими процессами, анализировали, чем они вызваны, и прогнозировали, к чему они приведут. А нам, родителям, следует знать, что 3 килограмма — идеальный вес новорожденного. Он выработан всей историей человечества и является оптимальной величиной, и только небольшие отклонения от него (0,2—0,3 килограмма в ту или иную сторону) желательны и естественны и для ребенка, и для его мамы. Сегодняшние же «нормы» 3,5 или даже, кажется, уже 3,7 килограмма начнут выходить боком. Ведь крупного ребенка женщине труднее родить — более вероятны осложнения, хотя известны случаи рождения ребенка весом даже 5,5 килограмма без разрывов и кесарева сечения.

СКОЛЬКО МАМА ПРИБАВЛЯЕТ В ВЕСЕ

В том же направлении происходили (видимо, продолжаются и теперь) сдвиги в весе матери перед родами. В книге Айны Мэй Гаскин «Духовное акушерство», изданной в США в 1978 году, говорится о том, что средняя прибавка веса у женщины составляет 4,5—6,5 килограмма. А в книге Е.И.Николаевой и О.Г.Фроловой «Гигиена беременной» найдем такое утверждение: «Здоровая женщина в течение беременности увеличивает свою массу в среднем на 12 килограммов с колебаниями от 10 до 15 килограммов»[4].

Какими национальными, климатическими или социальными условиями можно объяснить эту колоссальную разницу? Сами медики ее, казалось бы, не замечают, последствия ее скажутся на нас и наших детях позже, а пока... пока на горизонте одно предположение. Такие огромные, противоестественные прибавки «запроектированы» самими же специалистами. Как?

Каждому крестьянину известно испокон веков, что, для того чтобы гусь или индюк разжирел к Новому году, его подвешивают в сетке и кормят галушками насильно. Короче, его лишают возможности двигаться, а кормят на убой. И через 2—3 недели он «готов».

А теперь посмотрим на рекомендации медиков: «Беременной следует помнить о том, что домашний труд должен быть умеренным...»[5] — то есть не обычным, не нормальным, не тем, к которому она привыкла, а полегче. «Поэтому на период беременности следует отказаться от шитья на ножной швейной машинке, езды на велосипеде, от выбивания ковров...»[6] И дальше: «Нежелательно выполнять домашнюю работу в наклонном положении»[7], «Обо всем сказанном должна помнить не только сама женщина, но и ее близкие, и по возможности создавать благоприятные условия для отдыха беременной»[8].

Значит, не надо мыть полы, носить воду, стирать белье... Женщина должна сократить даже свою обычную, привычную меру движений. А сокращение количества движений — лучшее средство пополнеть.

Теперь посмотрите, как рекомендуют специалисты питаться беременным: «В первые месяцы рекомендуется четырехразовое питание. Во второй половине беременности целесообразно 5—6-разовое питание (увеличивается количество употребляемых фруктов, овощей). Отдых после еды должен быть не менее полутора часов»[9]

Остается подсчитать затраты времени, запланированные Е.И.Николаевой и О.Г.Фроловой в их книге «Гигиена беременной»:

на еду по 15—20 минут 6 раз, то есть 2 часа в день;

на отдых после еды по 1,5 часа 6 раз, то есть 9 часов в день;

на сон — 9—10 часов в сутки;

на прогулки по 1—1,5 часа 2 раза — 3 часа в день.

И вывод готов: СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ БЕРЕМЕННОЙ ЕСТЬ И ЛЕЖАТЬ 21 ЧАС В СУТКИ !

Не в каждой книге рекомендации доведены до такой степени нелепости, но всюду просматривается эта генеральная линия, и ее результат — громадные прибавки в весе беременных женщин и заметные прибавки у новорожденных, последствия которых нам только предстоит узнать, а потом расхлебывать.

К счастью для нас (потому что заставляет задуматься), одно из них, и, возможно, самое существенно, уже можно видеть, и идет оно параллельно с прибавками в весе. Это физиологическая незрелость новорожденных (ниже 7 баллов по шкале Апгар — Аршавского). За последние 40 лет их число возросло примерно вчетверо и доходит до 80—90 процентов (по данным лаборатории профессора Аршавского). А физиологическая зрелость ребенка, то есть готовность к переходу в новые условия жизни, — самый важный и определяющий критерий, до сих пор недооцениваемый педиатрами.

Незрелость подкрадывается незаметно и обнаруживается только во время родов: ребенок не сразу закричал, у него синие ручки и ножки, он родился большим, но каким-то вялым, у мальчиков пустая мошонка и так далее.

В родильных домах обязательно взвешивают ребенка и измеряют рост, заставляют радоваться «богатырю», но редко сообщают о степени зрелости, то есть не дают родителям сведений о крепости его здоровья. А эта незрелость тянет за собой длинный шлейф слабостей и болезней с первых же дней и месяцев жизни младенца. Некоторые терапевты даже утверждают: «Мы уносим сейчас из детства 75 процентов «взрослых» болезней».

Страшно подарить такой «букет» новорожденному, но еще страшнее, если мы даже не подозреваем, что уносим из родильного дома «богатыря» с подобным «букетом».

ОТКУДА ПОДКРАДЫВАЕТСЯ НЕЗРЕЛОСТЬ

Раскрыл тайну возникновения физиологической незрелости физиолог профессор Илья Аркадьевич Аршавский.

У беременной женщины, лежащей в клинике на сохранении, стали наблюдать за частотой шевеления плода. Утром, после завтрака, когда она сидела в кресле, ребенок делал минимум шевелений — всего 4—8 в час. Женщину попросили пропустить обед и пришли для измерений перед ужином. Плод стал

неузнаваем — он толкался и 40, и 50, и даже 100 раз в час, и чем ближе к ужину, тем больше. Но при этом обнаружилась еще одна важная особенность. Как только плод начинал шевелиться, у него сразу и заметно учащался пульс. Это означало, что он больше перекачивал крови. Зачем?

Природа, оказывается, намного предусмотрительнее и дальновиднее, чем люди. Она создала удивительный механизм — плаценту (детское место). Плацента не позволяет смешиваться крови матери и плода, и поэтому не страшно, если у них, например, разные группы крови. Плацентарный барьер не пропускает от мамы к зародышу и болезнетворные микробы (кроме фильтрующихся вирусов), и, главное, плацента растет вместе с плодом, чтобы кормить, поить, снабжать его кислородом, удалять ненужные вещества. Кровь, которую плод гонит в плаценту, расходится по ее капиллярам, и через пленки (они и есть этот удивительный плацентарный барьер) плод забирает из крови матери необходимое, а ненужное отдает. Но размер плаценты мудрая природа сделала минимальным. Он достаточен только для тех часов и минут, когда мать сыта и спокойна. А если женщина не успела пообедать? Тогда ее кровь становится «голодной». И дитя недовольно, сразу начинает ТОЛКАТЬСЯ. Его сердце теперь бьется часто (в отличие от взрослых, у которых при нагрузке сердце ускоряет темп только через 5—6 секунд) и гонит к плаценте больше крови, чтобы добыть больше питательных веществ. Он получил необходимую порцию и на некоторое время успокоился.

А какая картина получается, если беременная женщина поднимается без лифта, допустим, на девятый этаж? В ее крови возникает нехватка кислорода. Она начинает чаще дышать, пульс ее учащается, но, пока она эту нехватку ликвидирует, зародыш не ждет — он активно шевелится и добывает себе столько кислорода, сколько ему требуется.

Природа здесь сразу убивает двух зайцев: во-первых, обеспечивает достаточное питание плода независимо (относительно, конечно) от того, сыта мама или голодна, и дает ему, во-вторых, настоящую «физкультуру». ПРИ ТОЛКАНИИ ОН РАЗВИВАЕТСЯ

ФИЗИЧЕСКИ И, ЗНАЧИТ, СОЗРЕВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ. Подобная картина получается и в том случае, если женщина поднимается в горы (где разреженный воздух) или ныряет под воду и задерживает дыхание.

В одном родильном доме Японии обратили внимание на группу женщин, у которых рождались удивительно здоровые и физиологически зрелые дети, а роды проходили очень легко. Средний вес детей был 2,9 килограмма. Роженицы оказались ныряльщицами — искательницами жемчуга, которые не бросали работу до самых родов. Задерживая дыхание при каждом нырянии (а профессионалы-ныряльщики могут не дышать до 3—4 минут), они вынуждали своих малышек часто толкаться, чтобы покрывать нехватку кислорода, и... заставляли их стать идеально зрелыми физиологически. Японские врачи рекомендуют теперь всем беременным плавать и нырять как можно больше.

Вот и становится явным первое и глубокое заблуждение медиков. Они стремятся создать для беременной комфортные условия жизни: двигаться как можно меньше, даже домашний труд сделать умеренным и питание 5—6-разовым. Комфортные условия НЕ ТРЕБУЮТ от плода движений, и он, вырастая крупным, остается физиологически незрелым. О масштабах этого явления мы пока не знаем. А рост заболеваемости детей специалисты объясняют лишь недостатком средств, выделяемых на здравоохранение, не задумываясь о том, что комфорт, ставший идеалом, превратился здесь в фактор регресса.

ЧТО СОВЕТОВАЛИ ЖЕНЩИНАМ В ПРОШЛОМ

«... Народная медицина повсюду ограничивает диету беременной...

Индианки (в Бразилии) во время беременности воздерживаются вообще от мясной пищи, и то же самое мы находим в некоторых местах Японии...

Один китайский врач пишет: «Аппетит во время беременности не очень велик и женщина мало ест».

Ле Бо сообщает, что индианки в Канаде едят очень мало, а жены гварани даже регулярно подвергают себя посту. Индианки Па-Ута тоже постятся, по крайней мере, в последние недели перед родами.

У древних индусов для каждого месяца беременности были особые диетические предписания.

Римляне советуют с восьмого месяца соблюдать умеренность в пище...»[10]

Эти строки мы нашли в удивительно богатой данными старой книге В.Н.Жука «Мать и дитя», практически совсем не знакомой современным специалистам. Сколь мудры были наши предки, если при низком уровне развития науки они понимали опасность перекармливания и будущего ребенка, и матери.

Айна Мэй Гаскин в уже упоминавшейся книге «Духовное акушерство» также приводит выводы японских ученых о том, что женщины, продолжающие работать на протяжении всей беременности, вознаграждались короткими и легкими родами. То же заметили и акушеры в США.

КАК ПИТАТЬСЯ БУДУЩЕЙ МАМЕ

Во все времена женщины в период беременности ели то, что обычно, — выбирать не часто приходилось, и дети у них нормально развивались и рождались. Можно так и сказать: питайтесь как всегда!

Но в последние десятилетия положение изменилось, возникло несколько опасностей. И одна из них, реально угрожающая сейчас матери и будущему ребенку, — ПЕРЕЕДАНИЕ. Опасность эта стала много страшнее оттого, что педиатры уже приняли ее за норму. Прибавка в весе на 10—15 килограммов приписывается здоровой женщине, тогда как оптимальная ее величина должна быть почти вдвое меньше (в США — 4,5—6,5 килограмма, в ЧССР — 6—9 килограммов).

Я знаком с женщиной, прибавившей в период беременности только 2,5 килограмма. Но это была спортсменка, кандидат в мастера спорта по толканию ядра. У нее имелись довольно заметные запасы жира, которые за время беременности пошли на пи-

тание будущей дочурки, родившейся физиологически зрелой и крупной (в маму) — 4,1 килограмма. Знаком я и с мамой пяти ребятишек Татьяной Васильевной Дубининой. Ожидая четвертого — Дениса, — она прибавила 21 килограмм, но и здесь объяснялась такая прибавка просто: вся семья увлекалась моржеванием, и Татьяна Васильевна тоже до последнего бегала по утрам и купалась в проруби. Природа, защищая Дениса от холода (он родился в декабре), способствовала образованию у женщины необходимого слоя жира и большого количества околоплодных вод. Но оба эти случая относятся к мамам, вынесшим большую (по сравнению с обычной) физическую нагрузку. Она-то и оказалась самым сильным фактором, обеспечившим детям естественную в таких случаях физиологическую зрелость.

А что же будет с женщинами, которые не занимаются спортом, не делают утреннюю пробежку и не ныряют в прорубь? Они будут прибавлять в весе и беречься, как советуют специалисты и знакомые, а дети будут рождаться все более незрелые.

Наши предки, чтобы предупредить эту незрелость, советовали НЕ ПРИБАВЛЯТЬ К КОНЦУ БЕРЕМЕННОСТИ БОЛЕЕ 8—9 КИЛОГРАММОВ (норма — 6—7 килограммов). Но легко, конечно, советовать, а реально сделать это труднее. Врачи, не доверяя опыту древних, не сохранили практически ни одного их совета, рецепта, предписания.

Остается один путь — пропускать завтрак или обед, а некоторые женщины, как я знаю, решались «поститься» весь понедельник (по Брэггу) и тем самым давать своим будущим малышам полноценные «занятия гимнастикой», чтобы они рождались зрелыми (8—10 баллов по шкале Апгар — Аршавского). Светлана Н. отважилась не только на отдельные понедельники, но даже на целую неделю «поста» в самом начале беременности. Все трое ее ребятишек здоровы, но двое младших имели при рождении вес 4,1 килограмма, что, конечно, многовато. Как это ни парадоксально, но такие «посты» иногда и увеличивают вес ребенка. Конечно, нашей науке надо исследовать, когда и какой длительности «посты» полезны, с тем чтобы дать будущим мамам первое

реальное средство управления физиологической зрелостью новорожденного. Необходимо выяснить, в каком периоде и какие «посты» увеличивают вес ребенка, а какие уменьшают, приближают к идеалу среднего, нормального человека.

Предвижу, что многие врачи, услышав о подобном, станут убеждать вас во вреде недостаточного питания беременной. Но напомним, что в средние века у многих народов «есть регулярно» означало принятие пищи один раз в день, и то далеко не каждый мог позволить себе такую роскошь. В современной Замбии и теперь еще два раза в день едят только зажиточные люди, но и бедные женщины вынашивают и рожают детей нормально.

Нежелание есть в самом начале беременности наблюдается не только у людей. Известно, что в начале беременности едва ли не неделю ничего не едят кошки, а медведицы голодают во время зимней спячки, то есть во второй половине беременности. Утверждение специалистов, что «если в организм женщины в течение 8 часов не поступают углеводы, то это ведет к нарушению обмена...»[11], не только очень далеко от действительности, но, на наш взгляд, следование ему вредно как будущей маме, так и особенно ее ребенку.

НЕ УДИВЛЯЙТЕСЬ ИЗМЕНЕНИЮ ВКУСОВ

«... Простой народ смотрит на прихоти беременной как на что-то такое, что необходимо выполнять. Чего бы «не забожалось» (не захотелось)... — того, значит, требует душа младенца, и не дать — великий грех», — находим мы в той же старой книге В.Н.Жука.

А у казахов есть и особое слово — талгак, и отец разобьется в лепешку, чтобы достать то, что жене хочется (селедки, лимона, черной редьки, кислой капусты с постным маслом и так далее). Желание съесть что-либо особое (иногда это бывает мел, известь, глина) надо расценивать не как странность, причуду, а, скорее, как признак нехватки некоторых веществ для создания новой жизни и относить-

ся к такому желанию женщины серьезно. Я бы даже посоветовал будущей маме быть более внимательной к своим желаниям, чем это бывает обычно, прислушиваться к ним и не стесняться сказать о них мужу или своим близким. Это тот случай, когда «капризы» не только простительны, но и полезны, а всякие диеты сомнительны, и сдвиги в питании должны быть естественны и очевидны. Необходимо есть больше фруктов и овощей — лучше в свежем виде, когда они не успели пострадать от промышленной переработки и кулинарных превращений. В старину советовали беременным больше пить молока, употреблять молочные продукты, есть мед, орехи, семечки и хлеб из муки цельного помола (у нас этот хлеб называют «Здоровье»), что помогало им лучше лекарств.

Таким образом, почти все рекомендации специалистов по питанию надо корректировать, ибо требование принимать пищу в одни и те же часы ведет к постоянной «сытости» крови у будущей мамы, и плоду нет никакой необходимости шевелиться, а значит — развиваться.

ЧТОБЫ НЕ ПОРТИЛИСЬ ЗУБЫ

«Сколько детей родила — столько зубов потеряла» эту истину в старину знали пожилые женщины. Это естественно, так как природа отдает предпочтение новой жизни, и если не хватает материала для скелета малыша, то в дело идут мамины зубы (возможно, что используются и другие костные ткани). Значит, в это время следует добавить в еду материал для костей ребенка. Обычно врачи выписывают глюконат кальция, но надо точно знать тот период беременности, когда его принимать, а мы пока не нашли нигде об этом сведений. И во-вторых, глюконат кальция явно неполноценный материал для скелета, лишь одна его составная часть. Логичнее посоветовать беременной женщине есть куриные косточки, хрящи, холодец и заливные блюда из рыбы. Правда, этот совет противоречит тому сдвигу к вегетарианству, который мы находим у индианок или японок (хотя он дан не без оснований).

К решению, видимо, ближе внимательные и думающие женщины, которые считают, что вегетарианская пища действительно улучшает самочувствие, резко снижает вероятность всяких токсикозов, но во второй половине беременности, примерно в течение 6—7-го месяца, надо погрызть сахарные косточки, хрящики, мелкую рыбку с костями (это может быть: жареная килька, салака, рыба в томатном соусе и так далее).

ЧТОБЫ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ЗРЕЛЫМ

Что надо для рождения идеального (физиологически зрелого, ребенка? Правильное питание позволяет достичь многого, но... только при условии достаточной подвижности матери.

А где эта подвижность в городской квартире, при развитом общественном транспорте, при наличии телевизора и тех рекомендаций, что дают медики? Японским врачам хорошо рекомендовать всем будущим мамам плавание — у них много теплых морей и спортивных бассейнов. У нас с плаванием сложнее. Но его можно заменить бегом, а уж где бегать — можно найти всегда. Почитайте, как распространен бег у новозеландцев и американцев. Они нашли реальный способ преодолеть гипокинезию (недостаток движения), укрепить свое здоровье, а мы рекомендуем для блага будущего ребенка. Ради него надо найти и силы, и совсем немного времени.

Лучше бегать вдвоем. Будущему отцу надо выбрать интересный маршрут, а будущей маме — задать темп бега, приятный для нее, такой, чтобы выдержать 30—40 минут (не с первого раза, понятно). Эта продолжительность выбрана не случайно. Сердечная мышца начинает укрепляться, если давать ей беговую нагрузку порциями не меньше 12—15 минут (тест Купера). Через две-три сравнительно трудные недели будущие родители почувствуют, насколько меньше они стали уставать физически с тех пор, как стали бегать. Значит, они укрепили свое сердце.

Таких пробежек можно делать сколько хочется и утром, и днем, и вечером (когда удобнее и приятнее), но, видимо, не менее трех раз в неделю. Когда накопится опыт у будущих мам, решившихся бегать, мы узнаем и оптимальные величины как частоты пробежек, так и их длительности, а пока... пока надо искать их самим. Пробежки, конечно, хороши как средство преодоления гипокинезии, но не гиподинамии (недостатка силовых нагрузок). Последнюю преодолеть сложнее, особенно слабым женщинам.

Вообще же в наш век комфорта и малоподвижности женщине, готовящейся стать матерью, надо не только бегать, но и танцевать (вальс особенно хороший стимулятор развития вестибулярного аппарата), ходить на лыжах, кататься на коньках, ездить на велосипеде, играть в волейбол и баскетбол. Не бойтесь подняться на вершину своих возможностей, блеснуть всеми своими спортивными талантами, показать, какое это наслаждение — быстрый бег или красивый танец. Ведь будущий ребенок не только станет при этом заниматься собственной гимнастикой — чаще толкаться, но и вместе с мамой переживет, ощутит, что приятно, красиво, легко, хорошо. А папа — первый, кто должен воодушевить женщину на это и помочь ей.

Но как же советы: «... умеренно двигаться, совершая прогулки на воздухе», «... противопоказаны занятия физкультурой, где имеют место прыжки, соскоки, резкие повороты, силовые упражнения...»[12]?

Успокойтесь, осторожные, напуганные врачами мамы и бабушки. Эти советы верны примерно на 20 процентов. Их можно слушать на восьмом, девятом и десятом месяце беременности*, но и тогда только сама женщина может решить, подойдет ли ей совет и насколько его выполнять.

Жизнь дает убедительные доказательства пользы и безопасности физических, даже спортивных нагрузок. В 1969 году Лариса Латынина стала чемпион-

* Или в случае нарушения нормального протекания беременности.

кой мира по гимнастике. Она выступала... будучи беременной на пятом месяце. Благословил ее на участие в чемпионате профессор А.Ю.Лурье, когда узнал, что она продолжает тренироваться и мечтает завоевать почетное место: «Ну и выступайте!... Только никому ни слова, начнутся комиссии, советы, сами напугаются и вас напугают».

И что же? Дочка Латыниной родилась совершенно здоровой, хотя нагрузки на мировом первенстве по гимнастике не сравнить с обычной физкультурой.

Вывод: бережение в житейском и медицинском смысле есть недопустимое ограничение подвижности женщины, вредящее не столько ей, сколько будущему ребенку. Рекорды ставить и выигрывать чемпионаты в период беременности не обязательно, но танцевать, бегать на лыжах и заниматься гимнастикой с наслаждением необходимо до восьмого, а может быть, и до девятого месяца. Точнее самой женщины это никто не определит.

Читаю в книге для будущих мам: «Нужно помнить о том, что после гимнастики не должна ощущаться физическая усталость, пульс должен быть в пределах нормы (60—80 ударов в минуту)»[13]. Да это же настоящий подрыв здоровья младенцев путем медицинской перестраховки! Пульс 60—80 может быть только при движении и передвижении без нагрузки или даже в покое, когда человек просто сидит. И женщина, которая всерьез примет этот вреднейший совет, действительно снизит свою двигательную активность до уровня лежания на больничной койке. Будущие мамы должны знать, что и в беге, и в играх, и в танце пульс у любой здоровой женщины свободно учащается вдвое и даже втрое в сравнении с пульсом покоя, то есть будет и 120, и 150, и 180 ударов в минуту, что есть признак здоровья и тренированности сердца. У стайеров на финише пульс бывает до 250—280 ударов в минуту, тогда как в покое — 35—40, то есть увеличение в 6—8 раз. Если же нет учащения пульса, значит, нет и нагрузки.

ТЕСТ Д.ПИРСОНА «СЧИТАЙ ДО 10»

Я давно мечтаю о том, что появится какой-то способ объективно оценить, как идет созревание плода и каков будет исход беременности, чтобы еще до рождения быть уверенным, что все идет хорошо. Одна из догадок давно меня не оставляет. Вот ее суть. Илья Аркадьевич Аршавский, у которого мы учимся вот уже четверть века, открыл очень важный закон: ведущей системой в организме новорожденного является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются коррелятивно, то есть следом за ней, в зависимости от нее: крепнет мышечная система — крепнут и сердце, и легкие, и система пищеварения, и все другие внутренние органы, — крепнет здоровье в целом. И этот закон начинает действовать еще до рождения. Значит, по подвижности, по частоте шевелений можно было бы судить о степени развития плода.

Есть тест Д.Пирсона «Считай до 10», когда мать ровно с 9 часов утра начинает считать (отмечать на бумаге черточкой или точкой) каждое шевеление плода и время 10-го шевеления отмечать крестиком на карте теста. «Установлено, что число шевелений плода менее 10 за 12 часов является угрожающим для плода и требует немедленного обращения к врачу»[14].

Как правило, тест этот пока используется только для выявления неблагополучного развития плода (редко шевелится).

Но этот тест, видимо, показывает и физиологическую зрелость плода. Что, если соединить линиями крестики начиная с 28-й недели, когда начали вести наблюдения, и продолжить до дня рождения ребенка — до 35—45-й недели? Не будет ли эта линия показывать уровень физиологической зрелости? Может быть, чем выше идет она, тем более зрелым рождается ребенок? А возможно, есть какой-то оптимальный вариант? Все это пока догадки и предположения. Но попробовать проверить догадку могут все будущие мамы.

Я поэтому предлагаю вам заполнять тест движения плода «Считай до 10» не обязательно с 28-й не-

дели, а с той, когда его шевеления стали ощущаться достаточно четко. А в родильном доме попросите провести экспресс-диагностику физиологической зрелости новорожденного по шкале Апгар — Аршавского и запишите ее результаты.

Образец теста приведен в книге (с. 31). Заполненный тест пришлите, пожалуйста, по адресу:

141090, г.Болшево Моск.обл., а/я 26
Никитину Борису Павловичу

Если наберется достаточное число заполненных тестов, то я попытаюсь подсчитать коэффициент корреляции между средним числом шевелений плода и физиологической зрелостью ребенка. Может получиться интереснейший результат. Заранее благодарю всех, кто захочет помочь мне в этом важном деле.

Тест движений плода «Считай до 10»

Фамилия,и.о.

Рост см. Вес: до беременности кг
перед родами кг

Адрес:

Дом.тел. Начато 199 года.

Движение плода начинайте считать с 9.00. Когда почувствуете 10-е движение, время его отмечайте косым крестиком и больше в этот день не считайте.

Если с 9.00 до 21.00 почувствовали меньше 10 движений, то отметьте только их число в нижней части таблицы.

(до 45-й недели)

время	28-я неделя							29-я неделя							30-я и т.д.				
	п	в	с	ч	п	с	вс	п	в	с	ч	п	с	вс	п	в	с	ч	п
9.00																			
10.00																			
11.00																			
12.00																			
13.00																			
14.00																			
15.00																			

16.00																			
17.00																			
18.00																			
19.00																			
20.00																			
21.00																			
Число движений меньше 10																			

Родился (пол) (дата)
Рост см Вес кг

Физиологическая зрелость по Апгар—Аршавскому (в баллах):
сердцебиение — мышечный тонус —
дыхание —
рефлекторная возбудимость —
окраска кожи —

Сумма баллов —

МАМЕ НАДО БЫТЬ СИЛЬНОЙ

В Древней Спарте считали, что только сильная мать может родить сильного воина, и заботились о физическом развитии девочек. А мы, кажется, скоро забудем, что такое сильная девушка. Выпуская ее из школы в жизнь, проверяем, сколько она делает ошибок в письме, но даже не пытаемся измерить силу ее мышц, скорость бега, ловкость и выносливость, которые ей пригодятся в жизни не меньше, во всяком случае, чем грамотность, а в материнстве — куда больше. Ведь от этого зависит, кого произведет она на свет: крепкого, здорового человека или хилого, пугающегося всякого усилия и не знающего радости движения, не испытавшего, как играет «силушка по жилушкам».

Чем женщина слабее, тем болезненнее сам процесс родов, тем он продолжительнее и, главное, тем возможнее всякие осложнения.

По моим наблюдениям: если будущая мама может в беге развивать скорость более трех с половиной —

четырех своих ростов в секунду*, если из виса поднимает ноги к турнику 5—10 раз подряд и может подтянуться до подбородка, то это обещает и более легкие, более быстрые роды, хотя, возможно, на две-три недели раньше, чем предсказывают врачи.

Поэтому необходимо, чтобы уже с детства девочки развивали в себе выносливость. Одна из моих дочерей уже в 9 лет переносила меня на спине через ручей, а когда мы прочли в газете, что чемпионка мира по конькам Мария Исакова может 14 раз из виса поднять ноги к турнику, девочки стали с ней соревноваться. Победительницей оказалась старшая дочурка — она подняла ножки 54 раза, в четыре раза больше чемпионки.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К РОДАМ

Для того чтобы женщине самой подготовить свой организм к родам, советуют выполнять хотя бы три простейших упражнения. Они значительно облегчают и делают менее болезненным весь процесс родов, предупреждают так называемые нефриты беременных, тренируют растяжимость связок и мышц промежности.

1. Встать на коврике на колени, пятки раздвинуть на ширину плеч. Сесть на пол между пяток. Если сразу не получится, то, опираясь руками о пол и покачиваясь вперед-назад и вправо-влево садиться ниже и ниже, постепенно приближаясь к полу. Через несколько дней, когда это удастся, сидеть в таком

* Мы долго искали критерии, которые позволили бы сравнить уровень развития детей, разных по возрасту, росту и весу. Но все же решили эту сложную задачу. Так, показателем силы стал «максимальный груз, который может оторвать от земли человек в наивыгоднейшем положении». Но мерим этот груз не в килограммах, а в собственных весах, то есть делим этот груз на вес самого ребенка. А для характеристики динамических возможностей скорость бега измеряем не в метрах, а в собственных ростах в секунду (р/с). Тогда можно сравнивать беговые способности ребятишек различных возрастов. Оказалось, что дети пяти-шести лет в среднем бегают со скоростью 3 р/с, а наши в том же возрасте — 4 р/с, к семи годам скорость вырастает до 4,5 р/с. Сравните: скорость бега у наших олимпийских мастеров в среднем 5,0—5,5 р/с.

положении, покачиваясь 1—2 минуты, и сосредоточиться на мысли, что суставы становятся более подвижными, а суставные сумки мягче и растяжимее.

2. Сесть на коврик, соединить стопы след в след. Руками обхватить пальцы обеих ног и мягкими нажимами подталкивать пятки к промежности. Колени при этом опускать мягкими толчками все ниже и ниже, стараясь коснуться ими одновременно пола. Сосредоточиться на том, как растет подвижность суставов и промежность готовится к родам. Выполнять ежедневно по 2—3 минуты.

3. Лечь на спину, поднять ноги и таз вверх. Руками, согнутыми в локтях, поддерживать бедра. Упражнение предупреждает образование застойных зон в органах и тканях. Стопы ног можно вращать сначала по часовой стрелке, а потом против; можно разводить ноги в стороны и сводить их вместе, сгибать в коленях, а потом выпрямлять и вращать, как педали велосипеда.

Выполнять все три упражнения в начале беременности изредка, а после пятого месяца ежедневно по 2—3 минуты, можно в два приема — утром и вечером.

При самом легком намеке на нефрит беременной нужно опуститься на четвереньки и хотя бы минуту походить так по комнате. Пользу этого простого упражнения хорошо знают женщины Индии и тем предупреждают нефриты, а наши акушеры прибегают к медикаментозному лечению болезни, созданной простым прижатием некоторых сосудов выросшим плодом.

КОГДА НАЧИНАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ТАЛАНТОВ

Конечно, мы знаем об этом еще мало, и то, что я пишу, относится, скорее, к категории догадок, но всякий мыслящий человек не может их отбросить, как недостойные внимания.

Будущим родителям надо знать хотя бы некоторые важные моменты развития плода, чтобы понимать, что происходит еще до рождения ребенка.

В конце первого месяца уже пульсирует красная точка в зародыше — это начало биться сердце; в

конце второго он уже похож на человечка, а после третьего шевелит ручками и ножками. Вокруг плода очень много жидкости, и поэтому мать еще не чувствует, что он двигается. Вот с этого момента, как говорят, развитие плаценты отстает от развития плода, обеспечивая ему только самый минимум, и только в те часы, когда мать сыта и отдыхает. А когда она хочет есть, когда делает трудную работу? Тогда ему может не хватать то питания, то кислорода и... приходится эти нехватки «зарабатывать» самому шевелением. Дату первого шевеления ребенка надо записать. Прибавьте к ней 20—22 недели. Это единственный, на мой взгляд, способ примерного определения даты наступления родов.

До рождения формируется и начинает функционировать нервная система, ребенок хорошо слышит стук сердца матери и ее голос, но внешние звуки — музыка, шумы — доносятся до него приглушенными. Он начинает понемножку сосать околоплодные воды и получать питательные вещества, содержащиеся в них. Перед рождением он высасывает в сутки 400—450 граммов (по другим данным, даже больше). В грудной клетке у него иногда возникает разрежение, он как будто хочет вдохнуть в себя воздух. А вот настроение у него такое, какое в это время у мамы. Он вместе с ней радуется и вместе с ней грустит; он пугается, если напугана женщина, и ее нервный стресс может сильнее сказаться на будущем ребенке, чем на ней самой, потому что он слабее и чувствительнее. Вот несколько эпизодов, взятых из жизни и книг.

...Будущая мама слушала концерт. Ритмичная мелодия кубинской песни привела женщину в такой восторг, что она воскликнула: «У меня душа запела!» И тут же ощутила, что семимесячный, неродившийся еще человечек шевелится в ритме мелодии. Женщину это так поразило, что она рассказала об этом потом многим, и мне в том числе.

В одной старой книге мы читали об английской королеве, на глазах которой мечом зарубили человека. Потрясение, которое она пережила, сказалось на будущем короле Англии (он родился через полтора месяца после этого случая). Его начинала бить

дрожь от одного вида меча, вынутого из ножен. Подобная чувствительность у мужчин не считалась достоинством, и короля все посчитали просто трусом.

А вот о каком случае я узнал из газеты. Один мужчина еще за месяц до рождения сына положил руку на живот жены и громко сказал: «Малыш, я твой папа!» А ребенок, как будто услышав, сильно толкнул его руку. Женщина рассмеялась, а будущему папе это понравилось, и он стал каждое утро, проснувшись, вести разговор с собеседником, неизменно отвечавшим ему толчками в руку. Первая встреча с новорожденным сыном удивила не только папу, но и всех, кто это видел. Услышав знакомое: «Малыш, я твой папа!» — сын не только дрыгнул ножкой, но и улыбнулся. Обычно же дети начинают улыбаться на третьем-четвертом месяце, как пишут специалисты, а тут — в первый день!

У моей знакомой дитя, толкающееся сильно и часто, мгновенно утихало, словно притаивалось, если муж клал руку на ее живот. Так делают иногда и уже родившиеся дети: увидев что-то незнакомое, сразу притихают и как будто затаиваются неподвижно, следя за этим новым.

«В клинику американского врача Рене ван де Карра приходят не только больные. Здесь организован специальный курс занятий для беременных женщин. Будущих матерей учат... разговаривать со своими детьми, находящимися еще в утробе. Это может показаться невероятным, но, оказывается, эмбрион в возрасте шести месяцев уже способен воспринимать человеческую речь.

Каждая посетительница клиники получает листок плотного картона. Его необходимо свернуть так, чтобы получился конусообразный рупор. Затем, приставив картонный усилитель звука (рупор) к животу, можно разговаривать с будущим сыном или дочкой. Такие беседы, считает американский врач, сильно влияют на развитие умственных способностей ребенка»[15].

О столь ранних возможностях ребенка к обучению и развитию догадывались уже древние греки и советовали беременным женщинам наслаждаться видом красивых картин, величественных статуй, звуками приятной музыки, пением птиц.

А мы добавим: женщине надо красиво и быстро ходить, легко бегать и прыгать, с наслаждением петь и танцевать, плавать и нырять, ездить в поезде и летать на самолете — короче, не отказывать себе ни в каких полезных удовольствиях, даже больше того, надо блеснуть своими достоинствами и показать, сколько радостей дают человеку сильное ловкое тело, умелые руки и смелый бодрый дух. Все это позволит в будущем ребенке заложить начала каких-то его нервных структур, каких-то способностей, которые мы по незнанию пока приписываем влиянию наследственности. А в действительности начало талантам ребенка еще до его рождения дает мать, а после рождения — мать и отец.

БОЙТЕСЬ ВИНА И ТАБАКА

Если беременная женщина выпила с удовольствием бокал шампанского или выкурила с наслаждением сигарету, то велика вероятность рождения потенциального пьяницы или курильщика. Когда ребенок подрастет и впервые выпьет рюмку или выкурит сигарету, он пристрастится к алкоголю и курению легче других.

Сейчас из-за родителей-алкоголиков и с наследственными заболеваниями рождается 3,5—4 процента дебилов и 10—12 процентов «пограничников», то есть детей с меньшими дефектами, но которых назвать полноценными нельзя. Матери-пьяницы рождают до 75 процентов дефективных детей.

ОСОБЕННО СТРАШНО ПЬЯНОЕ ЗАЧАТИЕ. Заметили это люди уже в средние века, и во Франции до сих пор дебилов называют «карнавальными детьми». Карнавалы устраивались, когда надо было освободить бочонки для вина нового урожая, и крестьяне пили и гуляли иногда целую неделю, а через 9 месяцев рождались часто дебильные дети.

У аристократов такого ребенка называли более деликатно — «дитя легкого ужина» (то есть ужина с вином), а у англичан — «воскресное дитя», так как рабочим выдавали зарплату по субботам.

У других народов, видевших подобные последствия, создавались мудрые обычаи. В Кабардино-Балка-

рии (Северный Кавказ) и теперь на свадьбе пьют, едят и гуляют только гости, а жених и невеста стоят или сидят за столом, взявшись за руки, не притрагиваясь ни к еде, ни к питью, и уходят в свою первую ночь голодными. У древних славян новобрачные тоже не пили хмельного. У нас же, несмотря на нашу мнимую образованность, мало кто знает, что ТРЕЗВОЕ ЗАЧАТИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗАКОНОМ ЖИЗНИ и что нарушение его — верх дикости и бескультурья.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЛЕКАРСТВ!

Слабый и нежный росток жизни очень чувствителен и податлив к внешним воздействиям, а последствия лекарств слишком часто непредсказуемы. К тому же много десятилетий нас обманывали, утверждая, что лекарства только лечат, помогают, умалчивая о побочном их действии, о том, что они являются и вредными, а размеры вреда изменяются в широких пределах, которые сейчас трудно определить.

В Западной Германии выпускалось «безобидное» снотворное — талидомид, приведшее к трагедии: более 10 тысяч детей родились от матерей, принимавших его, и живут без пальцев, без рук или с изуродованными конечностями, а их родители уже четверть века казнят себя за легкомыслие. Против фирмы — изготовителя лекарства возбуждено уголовное дело, ее заставили выплатить детям пенсии по инвалидности, но дети... остались уродами[16].

В Японии случилась «эпидемия» странной болезни, ее назвали «смон». Люди слепли, а иногда их еще разбивал паралич. Пострадало более 20 тысяч человек, пока один умный врач не открыл причину. Болезнь вызвал препарат куиноформ, применявшийся против желудочно-кишечных расстройств.

У нас недавно обнаружили, что синтетические прогестины инфекулин, бисекурин, навлон у 30 процентов женщин вызывают половую холодность (эту трагедию назвали нейтральным словом «холодность», а что стоит за ней в жизни — еще покажет будущее).

Иногда сами врачи предостерегают: надо быть осторожными с приемом пенициллина, тетрациклина, ПАСКа, аспирина, амидопирина, хинина, сульфаниламидов и с облучением рентгеновскими лучами.

А побочные действия скольких лекарств мы еще не знаем? О скольких даже не подозреваем?

Исследование, проведенное недавно в Европе, показало, что 82 процента всех беременных женщин принимают лекарства, прописанные врачом. В 50-х годах диэтилбэстрол (ДЭС) прописывался женщинам, у которых наблюдалось кровотечение во время беременности. Через 20 лет было выявлено, что у дочерей этих женщин существует повышенный риск развития рака влагалища.

Но самой большой трагедией является то, что даже теперь, когда выяснилось, что оно вредно, его продолжают прописывать. Перечень опасных для плода лекарств растет с каждым днем, однако эта информация не используется специалистами здравоохранения[17].

Поэтому, будущие матери, если хотите иметь здорового ребенка, то во время беременности и кормления грудью соблюдайте три строгих запрета: на вино, лекарства и табак. Так «приказывает» природа.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ !

Всего тридцать — сорок лет назад считалось, что выкидыш случается у одной женщины из тысячи. А в конце 80-х годов в ряде районов нашей страны каждая шестая женщина не может нормально выносить и родить ребенка. Отчего с каждым годом увеличивается число беременных, ложащихся на сохранение?

Во-первых, конечно, у нас все более нездоровой становится экологическая обстановка, но это обстоятельство долгое время всюду тщательно скрывалось под видом секретности всех неблагоприятных показателей. Мы и сейчас еще не знаем степени опасности этих тайно наступающих на нас экологических катастроф.

Но выкидыши у женщин происходят все чаще и в сравнительно чистых экологических районах. Там, значит, действуют другие причины. И одну из них, вполне возможно самую главную, обнаружил про-

фессор В.И.Говалло, сделавший крупные шаги в ранней диагностике рака и иммунологии. Вот его предположение: при сильном иммунитете у матери ее организм может долго выдерживать присутствие растущего инородного тела — плода — и выносить его, а при слабом происходит выкидыш. «Вот откуда эти 15—20 процентов невынашиваемости... Мы получили иммунодефицитное поколение, потому что стали переливать кровь, как хотим, забывая, что переливание даже одной дозы крови является иммунодепрессивной процедурой... Мы сделали целый ряд обязательных прививок детям, хотя в некоторых случаях их основа содержала аллерген. Или, скажем, наше отношение к детским болезням. Мы подавляем антибиотиками, другими сильными препаратами даже неопасные заболевания, которые, если хотите, были «придуманы» природой для «обучения» детского организма восстанавливать себя, выздоравливать. Мы теряем важнейшее свойство — тренированную защиту от болезней», — пишет Валентин Иванович в статье «Прорыв к иммунитету»[18].

Видимо, пришла пора подумать, когда, чем и в какой мере мы ослабляем иммунитет ребенка, неосознанно подводим его к возможности приобретения СПИДа. Казалось бы, все здесь ясно. Но необходима система знаний об опасности, возможностях ее предупреждения, укрепления иммунитета, что помогло бы умным и ответственным родителям избежать подобного несчастья и уберечь от него своих детей, не ожидая, когда будут приняты меры во всесоюзном масштабе. Ждать этого, как учит опыт прошлого, придется еще долго.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Ее считают нежелательной во все время беременности, особенно в первые три и последние два месяца перед родами. Воздержание после зачатия и в традициях многих народов и религий. Находит оно поддержку и у ученых.

В животном мире это требование всегда выполняется, человечество же следует ему, по-видимому, редко.

Исследований, определяющих, насколько может пострадать от нарушения запрета ребенок или мать, мы не нашли. Предполагают, что с этим связано появление поздних токсикозов у беременных, что это стресс, могущий вызвать у беременной женщины разные отклонения от нормы. Но в чем состоят эти отклонения и чем они опасны — сведений нет.

Встречались нам и противоположные мнения. В частности, уже знакомая нам Айна Мэй Гаскин считает, что супруги могут продолжать сексуальные отношения во время беременности женщины. В это время ей не нужно заботиться о предохранении. И кроме того, по мнению Гаскин, это одно из лучших возможных приготовлений к родам, так как сохраняет напряжение живота и поддерживает связь женщины с мужем.

Замечено, что женщины по-разному реагируют на наступление беременности. Если у одних интерес к половой жизни действительно снижается, то у других, наоборот, повышается половое влечение. Как же тогда быть?

Когда мнения так резко расходятся и основания «за» и «против» имеются с обеих сторон, то однозначное решение найти трудно. Видимо, надо предоставить право выбора мужу и жене, любящим друг друга и своего будущего ребенка. Только они могут найти вариант, при котором бы никто не страдал.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДЛИТСЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Когда специалисты пишут, что «беременность длится 280 дней» или «природа точно рассчитала длительность беременности и определила ее в 280 дней», то вводят тем почти всех в заблуждение. Точно в срок укладываются всего 4—5 процентов женщин, а остальные делятся на две равные группы: 47 процентов женщин рождают ребенка раньше и 47 процентов — позже этого срока. Женщины не часы, и у разных матерей созревание плода идет с разной быстротой.

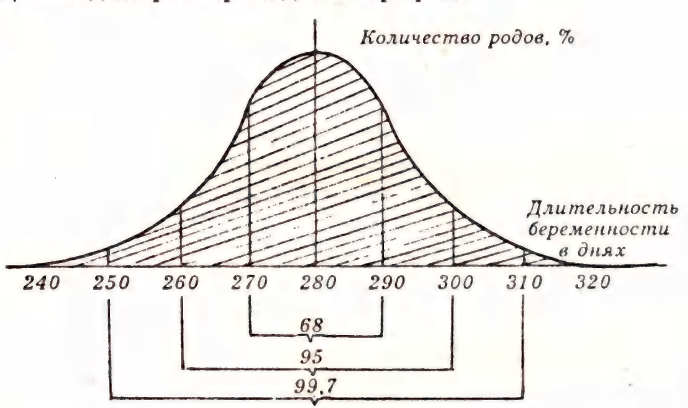
В ветеринарии, например, простым наблюдением установлена средняя длительность беременности у различных животных (в днях):

Животное	Средняя длительность	Отклонения	В % от средней длительности
Крольчиха	27	±4	13
Овца	151	±20	13
Корова	282	±40	14
Верблюдица	340	±45	13
Лошадь	347	±60	17

В.Н.Жук, из книги которого мы взяли эти данные, пишет: «Крайними пределами для женщины считается срок от 240 до 320 (в среднем 280) дней со времени последней менструации, в продолжение которого может развиться зрелый младенец»[19].

Таким образом, можно сделать вывод, что и у женщин те же самые отклонения (14 процентов от средней длительности), как и у других млекопитающих, и, значит, они подчиняются нормальному закону распределения случайных величин.

Для педиатров приведем и график.



Из графика видно, что наиболее часто встречается длительность беременности в 280 дней и в интервале 280 ± 10 дней — приходится 68 процентов всех рождений; в интервале 280 ± 20 дней — уже 95, но около 5 процентов рождений все-таки будут или раньше 260, или позже 300 дней.

Зачем понадобилось утверждать, что у всех женщин беременность длится одинаково 280 дней, когда это противоречит действительности? Даже ввели понятие «срочные роды» и стали всех втискивать в этот срок.

А что нужно в действительности родителям и доктору? Им надо, чтобы ребенок родился здоровым, то есть физиологически зрелым. И какое имеет значение, что беременность длилась 250, 280 или 310 дней? Кому нужно это время и срочные роды?

Мне это очень напоминает те годы, когда гордились ранним окончанием посевной кампании, а об урожае скромно умалчивали. Теперь мы поумнели настолько, что интересуемся урожаем. Видимо, пора заинтересоваться и здоровьем, а не сроком родов.

Профессор И.А.Аршавский еще в 1967 году писал: «...принятая в настоящее время классификация новорожденных на доношенных и недоношенных научно не обоснована... Изучая по самым различным показателям особенности новорожденных у животных и у человека, мы обнаружили, что физиологическая полноценность и даже более того жизнеспособность не находятся в прямой коррелятивной связи с их антропометрическими характеристиками (ростом и весом)»[20].

Крупные дети, свыше 4 килограммов вéсом, и родившиеся в срок могут быть физиологически неполноценны и нежизнеспособны, а младенцы весом даже ниже 2,5 килограмма часто физиологически зрелы. Значит, если за основной критерий принять главное — физиологическую зрелость новорожденного, то все станет на место.

В обменной карте беременной женщины тогда будут писать: «Предполагаемый срок родов через 280 ± 35 дней» (в этот интервал уже входят 99,8 процента случаев, то есть почти все). И будущие мамы тогда перестанут пугаться, зная, что роды могут быть на 5 недель раньше и на 5 недель позже обычного срока, а у специалистов исчезнет термин «переношенность» — «удлинение беременности на 10—14 дней и более после предполагаемого срока родов».[21] Ведь смотрите, что пишут: «Если в предполагаемые дни роды не наступают, не надо испытывать судьбу ребенка дальнейшим их ожиданием, нужно обязательно госпитализироваться... Перенашивание беременности нередко заканчивается внутриутробной гибелью плода... детское место начинает «стареть»[22]. Врачи пугаются сами, пугают рожениц, начинают делать им уколы, чтобы стимулировать «просроченные», по их мнению, роды, а ребенок-то, возможно, еще не созрел, ему

просто рано родиться. Что, если всем спокойно подождать после срока еще 30/35 дней? Может быть, тогда и шприцы и стимуляторы окажутся лишними? И 14—19 процентов новорожденных (ровно столько «перенашивают») родятся уже физиологически зрелыми. Какая радость!

Поэтому мы предлагаем вниманию читателей шкалу Апгар — Аршавского и заодно восстановим справедливость. Ведь первым автором этой шкалы был наш физиолог Илья Аркадьевич Аршавский, и не его вина, что она не была в свое время опубликована у нас.

Применение этой диагностики позволит педиатрам своевременно давать объективную характеристику многим процессам, учитывать влияние и эффективность принятых мер, инструкций и рекомендаций и найти общий язык с родителями, не менее медиков заинтересованными в быстром и эффективном укреплении здоровья детей. Родители узнают, насколько ребенок физиологически зрелый и как за ним ухаживать, чтобы восстановить его здоровье до нормы.

Шкала Апгар — Аршавского для экспресс-диагностики физиологической зрелости новорожденных

Признак	0 баллов	1 балл	2 балла
Сердцебиение (пульс)	Отсутствует	Менее 100 в минуту	100—140 в минуту
Дыхание	Отсутствует	Редкие, единичные дыхательные движения	Хорошее. Крик
Окраска кожи	Белая или синюшная	Розовая, конечности синюшные	Розовая всюду
Мышечный тонус	Отсутствует	Снижен, слабая степень сгибания	Высокий. Активные движения
Рефлекторная возбудимость	Нет реакции на раздражение подошв	Гримаса или слабые движения	Резкие движения, крик. Начал сосать грудь в первые 30 минут *

*«Начал сосать грудь в первые 30 минут» — добавлено мною как один из дополнительных признаков физиологической зрелости

ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ЛИ РОДОВЫЕ БОЛИ? НЕТ!

До сих пор распространено мнение, что родовые боли всегда были, есть и будут. Да и как же им не быть, казалось, если у новорожденного голова имеет 36 сантиметров в окружности. А в действительности это просто старый предрассудок, распространенный в странах с христианской религией.

В 60-х годах в Чехословакии при сплошном опросе женщин, занятых тяжелой физической работой, 14 процентов сказали, что роды протекают безболезненно, большинство считали боли вполне терпимыми и лишь немногие назвали их сильными.

Европейский врач, отправившийся к индейцам Северной Америки (племена сиу и кутенайсов), удивился необычности увиденного там. Одна из женщин должна была вот-вот родить, но, посмеявшись над предостережением врача, отправилась в лес за хворостом. Врач тоже отправился с ней. Насобирали уже по вязанке, тут индианка и сказала: «Доктор, мне сейчас родить надо, вы отойдите подальше!» Врач отошел, а женщина оторвала кусок тряпки, присела на корточки и, держась одной рукой за молодое деревце, родила сынишку. Ни страха, ни признаков боли врач не заметил. Молодая мать вскоре направилась к своим в деревню сообщить о появлении сына. Характерно, что женщины племени, обсуждая рождение ребенка, говорили лишь о ритуальных моментах, которые необходимо соблюсти, о праздничных приготовлениях, но ни слова о болях или страданиях. Рождения ребенка все племя ждало с нетерпением, а женщина-мать стала после этого более уважаемой соплеменниками.

Видимо, это и есть естественная картина родов. Ее можно наблюдать и у домашних животных. Все совершается тихо, в укромном месте. Кошка может ласково мурлыкать в течение рождения пятерых котят, прерывая свою «песенку» только в те секунды, когда надо напрячься и вытолкнуть очередного котенка или когда она вылизывает новорожденного.

Моя невестка, зная мой интерес ко всему, что касается рождения детей, однажды призналась: «Вторые роды у меня прошли не только совершенно безболезненно, но я бы сказала — очень приятно».

Вывод напрашивается сам собой. Европейским женщинам разговорами о болях просто внушают, что роды болезненны: ведь слышат они об этом, еще будучи девочками, и не один раз. Свой вклад в это внесла и Библия, где записано: «...в болезни будешь рожать детей» (Быт. 1,3, 16).

В результате у женщин заранее появляются страх и тревога. Усугубляются боли и от неумения расслабляться и отдыхать между схватками, правильно дышать, естественно себя вести.

Стремясь помочь женщинам облегчить их страдания, врачи в меру своего разумения перепробовали много средств и способов, вплоть до ведения родов под общим наркозом. К счастью, сразу же убедились, что мать после этого наркоза проснуться может, а новорожденный ребенок нет, и прекратили эти попытки. Наиболее дальновидные, конечно, понимали, что лекарственные вмешательства и противоестественны и, конечно, небезвредны, и искали пути психологической подготовки к родам. В 1957 году парижский акушер Ламаз, объединив метод англичанина Рида (1933) и русского Вельвовского (1949), изобрел способ, превосходивший все существовавшие. Он широко распространен уже в 44 странах. У нас он называется психопрофилактической подготовкой беременных к родам, но... слишком часто выполняется кое-как. Эффективность его намного ниже его возможностей, да и сама акушерская практика приобрела ту «механистичность» и беспечность, которые характерны для бюрократических искажений нашей жизни.

А между тем на Западе акушеры приблизились к пониманию того, что рождение ребенка не только медицинская проблема, но очень важная часть сексуальной и эмоциональной жизни супругов. В клинике доктора Ф. Лебойе (Париж) сами роды стали проводиться в спокойствии и тишине, в полумраке и атмосфере полной сосредоточенности на матери и ребенке. Еще дальше пошел Мишель Оден из Пицивьерса (близ Парижа), назвавший свою книгу «Воз-

рождение родов» (издана в Нью-Йорке в 1948 году). Он, видимо, первым из акушеров приблизился к пониманию роли медицины в естественном акте родов и отодвинул вмешательство специалистов к тем границам, где оно может принести минимум вреда, подготовил отцов и особенно женщин к принятию новой веры: РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА — ВЕЛИКАЯ РАДОСТЬ И ТОРЖЕСТВО ЖИЗНИ.

ЕСЛИ ПОНАДОБИТСЯ ОБОЙТИСЬ БЕЗ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

В русском языке нет термина «поспешные роды», мы взяли его из чешского. Быстро протекающие роды, хотя и нечасто, встречаются всюду. Как быть матери и отцу в таких случаях?

Здесь важно знать два обстоятельства: во-первых, и при таких родах все происходит нормально, только протекают они значительно быстрее обычного, а во-вторых, у нас не знают или «часто забывают о том, что у огромного большинства женщин в Европе беременность и роды могли бы протекать без каких-либо осложнений и что они могли бы иметь здоровых новорожденных без какого бы то ни было медицинского вмешательства»[23]. А «огромное большинство» — это 990 случаев из 1000.

Значит, к родам надо отнестись так же спокойно, как это было за всю историю человечества, пока врачи не сумели так напугать всех женщин, что в родильный дом спешат не только те 10 рожениц, кому он действительно нужен, а и еще 990, которым нет в нем никакой необходимости.

Принять роды дома сможет практически любой взрослый*. Сколько случаев благополучных родов в поездах, самолетах... А рождение ребенка в домаш-

* Конечно, имеется в виду, что этот взрослый имеет необходимое представление о родах и помощи женщине при них. В Голландии, например, определенная акушерка наблюдает за состоянием женщины во время беременности и помогает ей затем при родах.

ней, привычной для матери и теплой обстановке лучше и для женщины, и для новорожденного. Недаром в Голландии, где до 50 процентов женщин рожают дома, наименьшая детская смертность.

Исходным правилом надо считать такое: роды - естественный процесс, проходящий так же нормально у человека, как и у всех млекопитающих животных Поэтому чем меньше помогающий вмешивается в течение родов, тем лучше всем Больше требуются моральная поддержка и тепло ласковых умелых рук.

К сожалению, наши цивилизованные матери в знании естественных процессов более дикари, чем первобытные люди. Необходимо давать эти знания всем будущим матерям и отцам, чтобы они были способны к самостоятельным ответственным действиям, помогающим Природе в ее великом деле Рождения новой жизни.

Есть книги, посвященные этой благородной цели, но их катастрофически не хватает, поэтому решаюсь хотя бы на самый краткий «ликбез». Сообщу главное, на что надо обратить внимание во время родов.

1. Часто неопытных рожениц ужасает длительность родов (12—20 часов при первых родах) — «Сколько мучиться!» Но надо помнить, что это общее время, которое на 90 процентов состоит из периодов отдыха — расслабления. Умение расслабляться и отдыхать чрезвычайно важно для самочувствия и роженицы, и ребенка во время родов.

2. Как определить наступление родов? Иногда за месяц, а иногда за две-три недели до родов женщина может почувствовать странную тяжесть внизу живота или тупую боль в пояснице. Эта боль через некоторое время проходит. Матка просто тренируется к предстоящим родам, но тренируется изредка, как бы пробуя свои силы. Эти сигналы называют посылами. Чем ближе срок родов, тем чаще могут повторяться эти ощущения. Когда же они начнут повторяться регулярно, с интервалом меньше часа,то это значит — приближаются роды. Становясь все более сильными, схватки повторяются все чаще и чаще, и когда интервал между ними станет меньше 10 минут, то сомнений уже нет — начались роды.

Во время схваток может выделиться слизь с сукровицей, как говорят, «отошла родовая пробка»

3. Течение родов разделяют на три периода: период раскрытия матки, самый длительный по времени (до 18—24 часов у первородящих и вдвое-втрое короче при вторых родах); период изгнания плода, длящийся первый раз 20—45 минут, а в следующие роды всего 5—10 минут, и период выхода последа, требующий еще 15—30 минут.

4. С начала родов женщине необязательно укладываться в постель. Если роженица может двигаться, то пусть ей помогает муж при этом. Роды проходят быстрее, и схватки бывают более эффективны, если роженица находится в удобном для нее положении (сидя на корточках, сидя у мужа на коленях, например, как делали в старину эстонки).

5. Пусть никого не смущает, что у женщины отойдет часть или все околоплодные воды (такое бывает примерно у 30 процентов рожениц). После этого должно начаться само рождение ребенка.

6. Не следует тянуть ребенка — мать сама поможет ему выйти, напрягаясь при схватке в период изгнания плода. Обычно в это время разрывается плодный пузырь и изливаются воды. Надо поддержать выходящую головку, а потом взять и всего ребенка.

7. Ребенка поднять за ножки вниз головой и очистить от слизи носик и ротик, чтобы он начал дышать или закричал бы.

8. Если женщина сидела, бережно помочь ей лечь в кровать, а голенького ребеночка приложить к материнской груди, чтобы он мог сосать. Эти минуты являются исключительно важными — только из-за этого стоит рожать дома.

9. Не тянуть ни в коем случае за пуповину и не перевязывать ее, пока в ней чувствуется пульс. Щупать пульс в пуповине нежно, не пережимать ее, чтобы не мешать току крови.

10. Через 5—7 минут, когда прекратится пульсация в пуповине, можно туго перевязать ее ниткой в двух местах — в 8—10 сантиметрах и 4—5 сантиметрах от пупочка — и перерезать ножницами между перевязками.

11. Послед выходит сравнительно легко, но, принимая его, внимательно следите, чтобы своими руками не занести инфекцию в половые органы.

Чистые простыни, пеленки, стерильную вату и кипяченую воду приготовьте заранее.

Купание новорожденного отложите до следующего дня, а пока заверните его в пеленку и положите рядом с мамой. Конечно, ей надо отдохнуть после трудных последних часов, но и матери, и ребенку так будет намного спокойнее.

В следующей главе, обращенной не столько к родителям, сколько к персоналу родильного дома, я постараюсь подробно рассказать обо всем, что касается рождения ребенка и что, к сожалению, почему-то не вошло не только в инструкции Минздрава, но и в медицинские книги для специалистов

РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

Роды — естественный процесс, в огромном большинстве случаев не требует никакого вмешательства, только наблюдения, моральной поддержки и защиты от человеческого вмешательства

Профессор акушерства
КЛОСТЕРМАН (Голландия)

К сожалению, эта истина так мало известна женщинам и они так напуганы медицинской пропагандой, что все стремятся попасть в родильный дом. А там пока царят всевластие медперсонала, преклонение перед инструкцией и пренебрежение ко всем человеческим желаниям, просьбам и даже требованиям рожениц. Добавим сюда нашу общую покорность всякой власти, достигшую за последние три поколения степени полнейшего раболепия, и тогда станет понятно мнение матерей: «Что мы там можем? Все в руках врачей и других медицинских работников, матери остается только подчиняться». Шесть раз этим порядкам подчинялись и мы, а на седьмой раз, к счастью, начали сопротивляться. И уже когда ждали внуков, я написал в 1984 году «Просьбы к врачам родильного дома», где собрал самое главное из того, что приближало роды к естественному процессу. Первые публикации «Просьб...» (См.: *Никитин Б.П.* и *Никитина Л.А.* Мы и наши дети. Владивосток, 1988. С. 211—214; Мы, наши дети и внуки. М., 1989. С. 241—245; Семья. 1989. № 20, 23—26) пока никакого официального резонанса не имели. Надеемся, что их не постигнет та же участь, тем более что теперь у нас в руках издание «Рождение ребенка в Европе», представляющее собой отчет исследовательской группы Всемирной организации здравоохранения по проблемам охраны материнства и детства, проведенный в самые последние годы лучшими специалистами.

Вот исходная информация отчета:[1]

научное понимание многих фундаментальных биологических процессов при беременности и родах недостаточно;

попытки предсказать, какие трудности возникнут у беременной женщины, в большинстве случаев оказываются неудачными;

роды стали «медикализованными», а используемая технология сама породила значительные технологические вмешательства;

до сих пор неизвестно, что такое нормальные роды (то есть «немедикализованные»);

очень мало известно о том, что же точно влияет (или не влияет) на исход беременности;

женщины зачастую практически лишены выбора вида обслуживания...

Содержание отчета на удивление полно совпадает с нашими «Просьбами...» и несколько дополняет их, поэтому можно считать их уже не просьбами, а достаточно научно обоснованными требованиями всех отцов и матерей. Совершенно необходимо, чтобы о них знали не только родители, но и специалисты.

ПРОСЬБЫ К ВРАЧАМ И СЕСТРАМ РОДИЛЬНОГО ДОМА

(Резервы здоровья матери и ребенка и пути облегчения работы медперсонала)

1. Не проводить подготовку к родам (клизму, бритье, обмывание).

«Эти процедуры широко распространены, хотя научное исследование показало, что они бесполезны и являются для женщины источником дискомфорта и унижения... Уже в 7 из 10 обследованных стран... имеются больницы, где проводится эксперимент по прекращению этих процедур»[2].

2. Не делать никаких инъекций.

Местная анестезия, широко практикуемая в родильных домах (диапазон применения — от 0 до 80 процентов), даже при нормальном течении родов губит материнский инстинкт и вредно действует на ребенка.

Искусственное вызывание родов с помощью лекарств (родовозбуждение) — вопрос наи-

более спорный. «В научной литературе встречаются данные об исследованиях, в которых роды, вызванные с помощью лекарственных средств, ассоциируются с увеличенными показателями преждевременных родов — внутриутробным дистрессом, желтухой и инфекциями матери... а также с высоким процентом оперативного вмешательства»[3]. Так называемая переношенность — вполне естественное явление до 4—5 недель и не требует медицинского вмешательства.

3. Позволить роженице двигаться при родах по ее желанию.

«Роженицы всегда принимали в какой-то степени вертикальное положение — сидя, сидя на корточках, стоя, сидя на коленях мужа. Если роженица может двигаться и принимать такое положение, какое хочет, роды проходят быстрее и схватки бывают более эффективными»[4]. В таком положении потугам помогает сила тяжести (вес ребенка), и в шести европейских странах уже разработаны специальные стулья для родов сидя, а женщинам предоставлена возможность выбирать положение при родах. Еще в прошлом веке в Голландии такой стул был в приданом невесты.

Принятое сейчас положение роженицы — лежа на спине — создает удобства только акушеру для наблюдения и манипуляций.

4. Не накладывать зажимы и не перевязывать пуповину до прекращения в ней пульсации крови.

Необходимо положить ребенка на грудь матери и подождать 5—7 минут, чтобы он забрал из плаценты всю свою кровь (100—150 миллилитров). Это уменьшает опасность гипоксии (недостаток кислорода), ребенок продолжает получать кровь из плаценты, и мы не мешаем естественному порядку течения родов. Есть народы, у которых принято перевязывать пуповину только после выхода последа. Странно, что это правило упомянуто лишь в некоторых справочниках акушера и не стало обязательным требованием в родильных домах.

5. Приложить новорожденного к материнской груди сразу после родов.

Сделать это лучше даже до разрезания пуповины и выхода последа. Ребенку дать сосать обе груди (по

10—15 минут). Физиологически зрелый ребенок начинает сосать сразу и хорошо, а максимальное проявление сосательного рефлекса приходится на время 30—60 минут после рождения. Позднее он значительно слабеет. Хорошо, если мать сама приложит голенького младенца к груди.

Это удивительные минуты близости (контакт «кожа к коже» и сосание груди) являются естественным, очень сильным и совершенно необходимым биологическим сигналом материнскому организму о полном благополучии и накладывают неизгладимый след на всю будущую жизнь, рождая у женщины и ребенка сильную взаимную привязанность. Позже этот эффект получить не удается, а компенсировать его потерю значительно труднее. Почти все матери-одиночки во Франции, обычно оставлявшие детей в роддомах, не смогли этого сделать в очередной раз, когда новорожденных сразу после рождения прикладывали к их груди. Исключения из этого правила встречались крайне редко.

Ранее прикладывание к груди необходимо прежде всего для здоровья матери и ребенка:

а) у роженицы ускоряются послеродовые процессы — сокращается матка, быстрее и полнее отделяется послед, ощущается прилив сил, останавливается кровотечение, даже если введение коагулянтов (средств, вызывающих свертывание крови) не дает эффекта;

б) нормализуется процесс молокообразования, молоко приходит вовремя, ребенку всегда хватает его, и стимулируется незавершенное во время беременности созревание молочных желез. Короче, ранее прикладывание делает молочными ВСЕХ МАМ, а новорожденным дает полную гарантию естественного вскармливания и того, что они не попадут в категорию ленивых сосунов;

в) у матери резко снижается вероятность заболевания маститом (воспаление грудных желез, довольно распространенное сейчас), так как ребенок при сосании смазывает соски матери молозивом, содержащим повышенное количество иммунобиологических компонентов (лизоцим, иммуноглобулины), и не повреждает грудь, как это может быть при сцеживании;

г) у ребенка хорошо начинает работать кишечник, так как в молозиве содержатся ацидофильные палочки, необходимые для переваривания молока, и вещества, способствующие удалению мекония (первородного кала). Малое количество молозива в первые кормления ребенка позволяет постепенно адаптироваться его желудку к новой пище, что совершенно нормализует пищеварение;

д) одно из наиболее важных последствий раннего прикладывания к груди — резкое снижение вероятности появления диатеза (в несколько раз).

Шестеро наших детей страдали от диатеза (их поздно приносили матери для первого кормления — через 12—24 и даже 72 часа после рождения), а у седьмой, Любы, не было никаких признаков его. По совету профессора И.А.Аршавского, открывшего основную причину роста числа «золотушных» детей, ее рано приложили к груди.

Зная этот «секрет», мы добились, что всех внучат прикладывали к груди рано. Результат: из девяти малышей только у одного появился диатез (снижение в 8 раз по сравнению с нашими детьми);

е) ребенок может не болеть инфекционными болезнями, пока мать кормит его грудью, так как в молозиве особенно много веществ, повышающих иммунные силы организма.

Все эти последствия раннего прикладывания новорожденного к груди совершенно ЕСТЕСТВЕННЫ. Первой пищей ребенка и должны быть только капли молозива из груди матери. В этих каплях, состав которых непрерывно меняется, есть все и в необходимом для новорожденного количестве, и ничто не может их заменить, не нанося ему вреда. Нельзя поэтому ни пропускать какое-либо кормление, ни давать ребенку что-либо иное (глюкозу или донорское молоко). Не стоит устанавливать строгий режим кормления по часам, а кормить по требованию. Только надо научиться узнавать, когда ребенок просит есть.

«Во многих зарубежных странах принято осуществлять первое прикладывание еще в родильной комнате, буквально через 20—30 минут после рождения ребенка», — сообщает «Справочник по детской диететике»[5].

По наблюдениям биологов, почти у всех крупных млекопитающих детеныш начинает сосать мать через 15—20 минут после рождения. В ветеринарии выдаивание молозива «не позже часа после отела и выпойка его теленку» определено законом[6] Когда же будет такой закон о детях?

6. Проводить экспресс-диагностику физиологической зрелости новорожденного по шкале Апгар — Аршавского (сердцебиение, дыхание, окраска кожи, мышечный тонус, рефлексы).

Не ограничиваться измерением роста и веса новорожденного, а провести экспресс-диагностику и сообщить ее результаты родителям. Зрелый ребенок получает 8—10 баллов. Если он родился физиологически зрелым, то не имеет значения, длилась ли беременность 240 или 320 дней.

Оптимальный вес новорожденного около 3 килограммов (норма: 3±0,6 килограмма). При весе более 4 килограммов дети склонны к ожирению и заболеванию сахарным диабетом.

7. Не удалять первородную смазку с кожи ребенка в течение первых суток, так как в ней содержатся полезные вещества, всасывающиеся в кожу.

8. Не закапывать в глаза новорожденному ни раствор ляписа, ни сульфацил натрия, если для этого нет показаний.

Это часто вызывает конъюнктивит у ребенка, особенно ляпис (до 80 процентов), а другие их побочные действия не изучались.

9. Не делать прививку БЦЖ, если для этого нет показаний.

По истечении инкубационного периода возможны диспепсические явления, а позже прививочный туберкулез, требующий лечения (до 4—6 процентов случаев). Видимо, пора сравнить количество инфицированных естественно и поствакцинально и тогда решить вопрос, целесообразно ли делать эту прививку вообще. Туберкулез, по некоторым данным, у нас уже редкость.

10. Не смазывать соски матери зеленкой (бриллиант грюн) и не протирать раство

ром борной кислоты (она вредна для ребенка).

Эффективная профилактика маститов — раннее начало кормления грудью и минимум сцеживаний. Молозиво богато природными антибиотиками, и они предохраняют сосок и грудь матери от мастита лучше всех других средств. А матери после кормления оставлять на несколько минут соски на воздухе, чтобы они обсохли.

11. Ничего не давать ребенку из бутылки с соской в первые 10—15 дней (глюкозу, донорское молоко, смеси).

Особенно плохо, если резиновая соска попадает в ротик новорожденного раньше материнской груди, тогда срабатывает явление импринтинга (впечатывание) и резиновый эрзац он принимает за норму жизни. Почувствовав, насколько легче сосать из бутылки, он быстро становится ленивым сосуном, а затем и искусственником. Избыток глюкозы нарушает становление углеводного обмена в организме, а смеси угнетают развитие человеческой микрофлоры в кишечнике (бифидусфлоры).

12. Кормить ребенка не по режиму, а по его требованию.

Система «мать — дитя» является саморегулирующейся, процессы взаимосвязи продолжают в ней идти синхронно, как это было все время до рождения, состав молока изменяется в соответствии с потребностями ребенка, оно является для него зрелым в любую минуту.

Как и во всем животном мире, действует закон: молока у матери приходит столько, сколько требуется детям.

Чтобы ребенок рассосал грудь, вначале кормить его и ночью, обязательно предлагать обе груди в каждое кормление и не смущаться, что кормлений получается до десяти и более. Естественно предоставить ребенку сначала максимум свободы, а после двух месяцев установить режим, удобный и для мамы. Вот тогда можно делать и ночной перерыв в кормлении, переходить к пяти-, четырех- и даже к трехразовому питанию.

13. Кормить ребенка голеньким.

Пусть мать выберет для себя самый удобный вариант (сидя или лежа и даже наклоняясь над ним сверху, как делали раньше женщины у многих народов), а малыш будет получать воздушные ванны несколько раз в сутки по 15—20 минут. Это включает в работу терморегуляторы организма и предупреждает опрелости.

Не следует торопиться вкладывать сосок ему в ротик — пусть поищет, проявит «активную жизненную позицию». Не стоит волноваться, если в этот раз пососал мало, — в следующий раз, проголодавшись, он высосет больше. Никаких норм кормления не устанавливать.

14. Не уносить надолго (более 30 минут) ребенка от матери для осмотра и измерений, чтобы он не страдал от госпитализма, то есть не создавать ситуаций для психической депривации (отчуждения, духовного голодания).

В этом отношении самой жуткой является система палат для новорожденных. Здесь обрываются все нити, связывающие мать и ребенка: мать не видит, не слышит, не чувствует дитя и, естественно, находится поэтому в тревожном состоянии, а ребенок в это же время в состоянии самом беззащитном. Короткие встречи для кормления позволяют только питать младенца, но не компенсируют вреда, наносимого расставанием с матерью на многие часы и дни в этом самом чувствительном возрасте.

15. Поместить ребенка вместе с матерью (лучше в отдельной палате или поставить его кроватку рядом с материнской).

Мать всегда должна помнить: чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в физическом и биоэнергетическом контакте с ней. Если ребенок плохо спит ночью, матери надо взять его к себе в постель.

Особенно важен для ребенка тесный биоэнергетический контакт с матерью, когда он болен или ослаблен. Насколько успешнее шло бы лечение младенцев, если бы педиатры считались с этой закономерностью и не разлучали бы дитя с матерью во время лечения.

16. Произвести запуск терморегулирующих функций организма ребенка.

Можно рекомендовать матери произвести трехкратное погружение ребенка в холодную воду (плюс

6—12 градусов Цельсия). Погружение делать полным (так, чтобы головка уходила под воду последней и лицом вниз), коротким (на 0,5—1 секунду), с интервалом между погружениями в 3—4 вдоха ребенка. Резкий крик после первого погружения нормален, длительный сон после процедуры (до 5—8 часов) тоже. Наилучшее время для этого — первый-второй день после рождения, то есть «в период наивысших адаптивных возможностей ребенка», по мнению И.А.Аршавского. В дальнейшем не забывать, что терморегулирующие функции надо всегда поддерживать в рабочем состоянии, так как всякая закалка сохраняется у ребенка не более недели, если ее не продолжать.

17. Подмывать ребенка при необходимости только холодной водой (прямо из-под крана).

Это включает каждый раз терморегулирующие функции организма в работу. Может быть, эта более мягкая мера, чем окунание в холодную воду, подведет родителей и медицинских работников к пониманию и необходимости обряда «запуска» терморегулирующих функций.

18. Учить ребенка гигиеническим навыкам со дня рождения.

Так делается у народов Индии и многих стран Африки. Для этого мама должна не смиряться со стиркой пеленок на 6—8 месяцев, а держать ребенка над тазиком или раковиной, если он проснулся сухим, а также после еды или питья воды и подкреплять рефлекс опорожнения мочевого пузыря наградой — кратким прикладыванием к груди, например как это делают африканки, или просто ласковым одобрительным словом.

Мать почти избавится (и тем больше, чем более внимательна и чутка она к «сигналам» малыша) от огромной работы по стирке и глажению пеленок, а малыш не будет приобретать навыков противоестественной неопрятности и неврозов, вызываемых позже энурезом (ночным недержанием мочи) и связанным с ним комплексом неполноценности. У часто подмокающих детей может даже задержаться рост мочевого пузыря, а это уже одна из реальных причин, порождающих энурез. Только на территории бывшего СССР было более 5 миллионов страдающих этой бо-

лезнью детей, а скольким из них не удается избавиться от этой неприятности и во взрослом возрасте? Странно, что ни у одного специалиста не мелькнет мысль, что столько страданий порождает их «ученый» совет смириться со стиркой пеленок.

19. Заворачивать ребенка в пеленки только для сна, оставляя его в распашонке или голеньким во время бодрствования.

Во время сна температура под пеленкой должна быть комфортной — 32—34 градуса тепла. Но избегать перегревания! В комнате в одеяло не заворачивать, чтобы не вызвать потницу, опрелости и другие неприятности. Оптимальная температура в комнате — 17—19 градусов тепла.

Эта наша рекомендация противоречит не только медицинским нормам, но и бытовым обычаям, принятым у нас почти повсеместно. Люди не подозревают даже, что ребенок «спроектирован» природой для жизни в голеньком виде, и не только в современной квартире, но и в значительно более суровых условиях.

20. Позволить присутствовать при родах мужу, родственникам или подруге, если женщина просит об этом.

Присутствие близкого человека, кроме очень нужной в эти часы моральной поддержки, облегчает и обязанности персонала родильного дома. Уже в десяти странах Европы эта ценная практика находит применение и охватывает постепенно все большее число больниц. А если бы мы учитывали, как благотворно это может повлиять на отца, на его отношения и чувства к жене и ребенку, то давно пошли бы навстречу желаниям матерей.

21. Свести до минимума пребывание матери и новорожденного в родильном доме (до 24 часов и менее), если их состояние это позволяет, а точнее, сделать все, чтобы их состояние было таковым.

Путь здесь очевиден: переходить от медикализованных родов к нормальным, естественным. В Европе эта тенденция была вызвана желанием «снизить затраты и устранить некоторые неблагоприятные последствия, такие, как риск попадания инфекции матери и ребенку»[7], но оказалась весьма положитель-

ной и в других отношениях: сокращался срок изоляции женщины и ребенка от семьи, улучшался уход за новорожденным и быстро восстанавливались как силы, так и самочувствие рожениц. А вот что рассказывает наша десятиклассница, побывавшая на экскурсии в одной из больниц США: «Мы видели счастливого папу, который держал на руках младенца, родившегося всего пять часов назад. Рядом стояла улыбающаяся мать — их уже выписывали домой».

Когда еженедельник «Семья» напечатал «Просьбы к врачам родильного дома», к нам хлынули письма от родителей, а чаще всего от женщин, ожидающих ребенка. Почти во всех спрашивали: «Где найти роддом, в котором выполнят ваши «Просьбы...»? Одна мать, ждущая уже четвертого ребенка и намаявшаяся от предыдущих родов, пишет даже так: «Пешком бы в этот роддом пошла и на коленях бы принять в него просила...»

Опять просила... До каких же пор мы будем пребывать в унизительном положении просителей?!

В наших «Просьбах...» нет ничего нового, непроверенного, опасного. Они направлены лишь на восстановление отработанного природой и людьми экологически целесообразного порядка.

Мы не настаиваем на немедленной отмене существующих инструкций родильным домам, так как считаем, что только просвещение и рост экологического сознания родителей и педиатров приведут к соответствующему изменению существующих правил.

Но родители могут требовать возвращения матери святых прав, дарованных ей природой: кормить ребенка грудью, быть с ним постоянно рядом и обращаться с ним так, как подсказывает ей сердце. И пусть каждая женщина, осознавшая это право и вернувшая себе достоинство Матери, стряхнет с себя рабскую покорность перед бюрократическими инструкциями и встанет на защиту здоровья и счастья своих детей. Путь этот, особенно вначале, будет труден — до тех пор пока все родильные дома будут обязаны подчиняться одинаковым инструкциям, а с высоких трибун произноситься речи о нехватке средств и кадров.

«На что нет денег? — спрашивает одна женщина в своем гневном письме. — На то, чтобы пеленать

свободно? Или на то, чтобы приложить ребенка к груди в первые минуты? Или чтобы не уносить его от матери?» Действительно, то, что перечислено в наших «Просьбах...», не требует ни дополнительных затрат, ни сложного оборудования, ни увеличения и переквалификации кадров. Наоборот! Естественное родовспоможение рассчитано на минимальные затраты и усилия медперсонала.

Мы уверены, что, если появится хотя бы один роддом, где матерям и детям будет хорошо, и об этом будет правдивая информация, все начнет меняться. Может быть, не так быстро, как нам хотелось бы, но реально и ощутимо.

Пусть для начала такой роддом возникнет как кооперативный, путь он будет не бесплатный, пусть совсем маленький и без современной техники, но там соберутся работать люди, живущие этой идеей и могущие исполнить не только эти «Просьбы...», но и осуществить дальнейшие шаги навстречу Природе.

В Европе уже более десятилетия существуют так называемые альтернативные службы родовспоможения, 8 которых в противовес официальным системам родильных домов ищут пути к «возрождению родов», то есть к возвращению естественного, природного процесса, не требующего никакого вмешательства извне. Результаты их деятельности весьма обнадеживают и привлекают все большее внимание Всемирной организации здравоохранения.

У нас в стране тоже появляются первые энтузиасты-родители, на свой страх и риск создающие подобные альтернативные группы. Им крайне необходима помощь энтузиастов врачей и акушеров, которые ради здоровья детей и матерей готовы взять на себя эту благородную миссию.

Чтобы единомышленникам было легче найти друг друга и объединиться для реального дела — создания родильного дома нового типа, — мы предлагаем адрес «Центра Никитиных»:

141090, г. Болшево Моск.обл., а/я 26
Никитину Борису Павловичу.

Ждем ваших предложений!

ПЕРВЫЙ ЧАС И ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ЖИЗНИ

(Резервы здоровья матери и ребенка, мало используемые в педиатрии)

Мать и ребенок — единое целое, единая система, вырабатывающая счастье для всех.

Пенелопа ЛИЧ

Со временем у нас собралось довольно много разнообразной информации о родовспоможении. Оказалось, что в современной практике накопилось немало несообразностей, которые ведут к нарушению естественных процессов, ослаблению матерей и младенцев и даже к ятрогенным (вызванным врачебным вмешательством) заболеваниям. Однако и в прошлом и в настоящем обнаружились явные тенденции к возвращению порядка, близкого к природе.

Пришлось сопоставить эти два альтернативных способа обращения с роженицей и новорожденным, приводящих к противоположным результатам. Так появилась таблица, которую я назвал «Рекомендации по обращению с новорожденным». Она содержала три колонки:

Принятый порядок (во многом противоестественный)	Последствия его	Желательный порядок (близкий к естественному)

В первой перечислялись современные правила обращения с ребенком в родильном доме и указания специалистов в научных и научно-популярных изданиях для родителей; во второй — болезни и страдания детей и матерей, вызываемые этими действиями и правилами; в третьей — найденные нами выходы: как можно, оказывается, предупредить все эти болезни и страдания или значительно их уменьшить.

В течение семи лет эта таблица дополнялась, изменялась, уточнялась. Мы, доверяя только практике, проверяли результаты на собственных детях, внуках, в семьях друзей, знакомых, многочисленных последователей и в клубах молодых семей. Открытия и находки попадались всюду: жизнь ставит такое количество никем не планируемых экспериментов, что ни один исследовательский институт с ней не сравнится, — только умей увидеть их и будь честен. А сколько ценнейших сведений дали народная педагогика и народная медицина как прошлого, так и настоящего! И все они, с какой стороны к ним ни подходи, опираются на законы природы, и рано или поздно все увидят их великую правду.

В книге «Мы, наши дети и внуки» ту же краткую информацию мы дали в двух колонках, чтобы читателю легче было сопоставить результаты разных способов обращения с новорожденным. Они приведены в конце этой книги, а здесь я хочу дополнить и пояснить некоторые из приведенных там положений.

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ РОДОВ

Местную анестезию делают даже «здоровым роженицам при правильном течении родов»! Женщины, не соглашайтесь на это! Скажите доктору, что, по мнению европейских ученых (последние данные ВОЗ), 990 родов из каждой тысячи могут проходить без лекарств, шприца и скальпеля. Поэтому, если что-то потребуется, пусть доктор обязательно советуется с вами и решение принимайте вместе.

В Канаде в виде эксперимента обезболили роды оленихе. Она отелилась и... вопреки обычаям всех оленей, коров и лосей не стала ни облизывать, ни кормить олененка, а ушла от него. Подумали: это какое-то отклонение, может быть, олениха больная. Но вторая олениха после укола тоже бросила малыша. И третья... Пятнадцать олених подряд оставили своих детей. Так в них был убит или временно заблокирован материнский инстинкт.

Подобное, по-видимому, происходит и у людей. И ни мать, ни врач не подозревают, какое страшное

действие производит легкое и простое обезболивание. Процесс идет, видимо, на уровне бессознательного — на подкорковом уровне. Воздействие же лекарства (анестезии) на младенца тоже не изучено.

А относительно болей при родах я слышал от матери троих ребят такую фразу: «Лучше десять ребятишек родить, чем один раз с зубом помучиться».

Мне кажется, необходимо перевести на русский язык уже упоминавшуюся книгу Мишеля Одена «Возрождение родов». Прочитав ее, женщины избавятся от страха рожать — как мы в наше время избавляемся от страха говорить то, что думаем.

Не меньше, чем анестезии, опасайтесь и уколов для родовозбуждения, то есть стимуляции. Надо учитывать, что совершенно нормальные роды бывают даже на 341-й день[1]. Опасение перенашивания — довольно частая (до 19 процентов) и непростительная ошибка акушеров. В результате на свет появляются физиологически несозревшие дети.

«Для лучшей адаптации новорожденных в последнее время предложено осуществлять раннее пережатие и ПЕРЕВЯЗКУ ПУПОВИНЫ (сразу после рождения плода)»[2].

Сердечко новорожденного еще гонит кровь в плаценту, еще берет там кислород, питательные вещества, пульс на пупочном канатике так легко прощупывается, а сестра не обращает на это внимания и ставит зажимы. Попросите ее, мама, подождать всего пять минут. Ведь у многих племен папуа к пупочному канатику повитуха даже прикоснуться боится, ожидая выхода последа. А он появляется не сразу, через 15—20 минут после родов, а иногда и позже.

Как только у ребеночка очистили ротик и носик, то можно прикладывать его к соску. Некоторые новорожденные, видимо более зрелые, сразу принимаются сосать, и тогда послед отделяется и быстрее и лучше.

Все это так просто сделать. Но знают ли об этом акушерки и сестры? Понимают ли, что сосание груди в эти минуты — сильнейший и удивительно благотворный сигнал ребенка материнскому организму:

«Я жив, я здоров. Все в порядке! Мне надо молочка!»

А если сразу на пуповину наложили зажимы, то у новорожденного могут посинеть ручки и ножки, — это признаки гипоксии. Уже осложнение, а его можно было легко избежать!

ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ

«После родов (в первые 6—10 часов) мать нуждается в полном отдыхе, да и молока у нее еще нет (??)... Поэтому первый раз прикладывают к груди здоровых детей через 6—12 часов. Более раннее прикладывание нецелесообразно»[3].

Практически же в роддомах матерям дают кормить на второй-третий день...

Трудно придумать, что может нанести больший вред новорожденному, чем позднее прикладывание к груди, то есть лишение его молозивного, переходного к молоку питания. Как могло случиться, что педиатры назвали его незрелым молоком, тогда как у мамы оно является зрелым каждый час, каждый день и без него ребенку плохо? Как не заметили, что «золотушных» детей было мало (6—7 процентов) до той злосчастной поры, пока не появилась инструкция «прикладывать не ранее (?) 12 часов после рождения»? Инструкция вот уже несколько лет как отменена, но привычка действовать по ней осталась.

Теперь «золотушными» детей не называют, но диатезных детей от 80 до 94 процентов. Разве это не сигнал тревоги? Среди потока писем к нам не менее 60 процентов содержат трогательную просьбу: «Напишите, пожалуйста, рецепт, чем излечили вы своего внука от диатеза». Диатез сейчас мучит миллионы детей, все ищут рецепта, но никто и никогда не задал вопрос: «Как предупредить диатез?» Почему? А ведь предупреждение — это пустяк по сравнению с лечением, и двадцать лет как не секрет.

«Сосание ребенком груди... вызывает волны маточных схваток, которые помогают предохранить вас от кровотечения; по этой причине очень важно часто кормить грудью в первые несколько дней по-

сле родов — и особенно в первые послеродовые часы», — пишут Г.Брюер и Д.Пресса[4].

Не забудьте этого, мамы, когда увидите, что новорожденного хотят унести от вас. Вспомните, ведь ни одна львица не позволит взять у нее детеныша, кто бы ни попытался это сделать. А женщины, даже зная, какие несчастья ожидают ребенка, отдают его без сопротивления. Почему? Выходит, звери более смелы, сознательны, обладают чувством собственного достоинства и несут ответственность за судьбу детеныша? И потом: почему защита Отечества почетна, а защита своего ребенка нет?

Ну, шутки в сторону, берите и кормите ребенка, а акушерке дайте эту книгу и скажите, на каких страницах и сколько раз написано о раннем прикладывании к груди. А вдруг она почитает, пока вы будете кормить малыша, улыбнется, глядя на вас, счастливых, и потом сама станет предлагать мамам: «На, милая, приложи-ка своего крикуна. Сейчас в самый раз, святое это дело! И для здоровья и для любви полезно! Я уж знаю».

И действительно, рано или поздно все согласятся, что так надо. Так давайте вернемся к этому пораньше, и пусть пострадавших будет меньше. Это важный шаг к здоровью ребенка на всю будущую жизнь. И ведь как просто его сделать!

УЧАСТИЕ ОТЦА

Участие отца нужно и матери, и ребенку. Как это ни удивительно, но первые минуты жизни новорожденного почему-то оказывают сильное действие не только на мать, но и на отца.

В родильном доме, где одно время кесарево сечение делали почти 11 процентам женщин (США), стали приглашать к моменту операции отцов. И если отец приходил вовремя, то просили его 5—7 минут подержать в руках голенького новорожденного, пока тому готовили стерильный кювез (куда его помещали после операции). Если отец приходил поздно, ему предлагали посмотреть на сынишку или дочь через стеклышко кювеза и тоже оставляли там ровно на 7 минут. А через 4 месяца, когда забылось

происходившее в родильном доме, посетили все эти семьи вечером, когда родители были дома.

38 отцов, смотревших на своих детишек через стеклышко кювеза, ничем особым не отличались от обычных среднестатистических, а вот 17 подержавших своих детишек в руках целых семь первых минут, когда работал контакт «КОЖА К КОЖЕ», были необычны. Они с удовольствием возились дома с детьми, пеленали их, подмывали, делали им гимнастику, а когда малыш пищал, то раньше мамы бросались к нему. Не все, конечно, поступали одинаково, но наблюдатели в заключение сделали вывод: «Мы увидели отцов, не отличавшихся от матерей по заботливости и привязанности к своим детям».

Вот ведь каким простым способом можно благотворно повлиять на все племя отцов. А пока... «Пока лишь в одном-единственном роддоме отец может увидеть (а почему не подержать, не понянчить?) ребенка с первых секунд его жизни. Это роддом № 15 г.Москвы.

Муж не должен оставлять жену одну в эти трудные для нее часы. Не заставляем ли мы всех отцов совершать предательство, уходить от тех, кто вверил им на всю жизнь свою судьбу и судьбу своих детей? Не преступны ли наши инструкции в морально-этическом плане? Когда же мы начнем понимать происходящее и подниматься к человечности?

Я предлагаю для начала давать отцу в дни рождения сына или дочери трех-четырехдневный ОТПУСК и называть его «отцовские дни». Тогда он сможет не только проводить жену в роддом, а побыть с ней рядом, поддержать ее, помочь в эти ответственные часы.

И мать, торжественно вручая новорожденного отцу, могла бы сказать: «Я принесла его в жизнь, ты теперь выведи в люди!» или что-то иное, трогательное и подходящее к торжественности происходящего.

В жизнь вошел Человек! А если в эти минуты будут рядом с женщиной-матерью не только доктор и акушерка, но и те родные и близкие, от которых зависит жизнь семьи, насколько лучше бы сложились отношения между участниками этого События. Как благотворно могли бы они сказаться на дальнейшем отношении окружающих к новорожденному и матери, к их здоровью и благополучию.

К сожалению, врачи не подозревают, насколько жизненно важно все происходящее в эти первые часы, а бедные отцы не знают, какой доли любви к сыну или дочери они лишаются, расхаживая под окнами недоступного пока родильного дома. О бабушках и дедушках я уж и не говорю. Они вовсе исключены из этого процесса, а сколько от них будет зависеть позже...

ОБРАБОТКА ГЛАЗ И ПРИВИВКИ

Они далеко не всегда необходимы и безвредны, как уже говорилось. Введение раствора ляписа или сульфацил-натрия в глаза ребенку необходимо в том случае, если мать когда-то перенесла одну из венерических болезней. Только ее дети нуждаются в профилактике. Но эта профилактика может и повредить. Раствор ляписа дает до 80 процентов конъюнктивитов. О влиянии сульфацила натрия пока данных нет. Зачем же заставлять страдать почти всех детей?

Мнения компетентных специалистов по поводу противотуберкулезной прививки (БЦЖ) я нашел в «Иммунизации», специальном выпуске журнала «Материнство», изданном в США в 1948 году. В нем приведены, в частности, выдержки из книги доктора Ричарда Московица «Факты против иммунизации». Он считает, что все вакцины, подобно медикаментам, токсичны. Уровень защиты имеет тенденцию понижаться после иммунизации, так как она разрушает естественный иммунитет, присущий здоровому человеку. С его точки зрения, даже сам термин «иммунизация» неточен, потому что вакцины не укрепляют иммунитета. В этом же сборнике член американского Общества натуральной гигиены Грейс Гердуэйн приводит коэффициент общей смертности от скарлатины, дифтерии, коклюша и кори среди детей до 15 лет и делает вывод о том, что примерно 90 процентов общего спада смертности между 1960 и 1965 годами произошло до введения антибиотиков и широко распространенной иммунизации. Характерно, что и изобретатель мертвой вакцины доктор Джонэс Солк заявляет, что две трети случаев полиомиели

та за последнее десятилетие вызваны самой вакциной.

Как же решается проблема освобождения детей от прививок в США?

Для этого достаточно письменного возражения родителей, не согласных с тем, чтобы их детям делали прививки.

Рост отказов родителей вакцинировать своих детей, мне кажется, будет тем более обоснован, чем ближе мы подходим к пониманию того факта, что и здоровье, и болезнь создаются нашими собственными привычками жизни, питания и деятельности. Изменяя эти привычки в сторону экологического здоровья, мы можем укреплять свой природный иммунитет — и страх перед микробами начнет исчезать.

И если туберкулез у нас действительно уже редкость (Минздрав должен хотя бы раз в год публиковать данные о состоянии здоровья населения или хотя бы детей дошкольного и школьного возраста), то отказ от вакцинирования обоснован.

КАК СЛЕДУЕТ ПЕЛЕНАТЬ И ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА

Точное название того, что рекомендуется во многих изданиях как одежда новорожденного, должно быть определено как комфортный термостат повышенной влажности. Как иначе назвать сверток, в котором находится младенец, завернутый согласно медицинским предписаниям? Термометр, помещенный внутрь свертка, покажет комфортную температуру (плюс 32—34 градуса), а гигрометр — влажность свыше 90 процентов.

Посмотрим, насколько физиологично пребывание ребенка в этих условиях. Новорожденный — удивительное во многих отношениях создание. Если взять уже знакомую нам «Книгу о здоровье детей» М.Я.Студеникина, то там он называется слабым, нежным, беспомощным, требующим неустанной заботы и тщательного ухода. Все у него еще «не развито, слабо, несовершенно»[6]. Даже в комнате его требуется одевать в

шесть, а считая клеенку, — в семь одежек, заворачивать в одеяло. И везде подчеркивается, что его надо постоянно держать завернутым, потому что «механизмы терморегуляции еще несовершенны»[7].

А когда мы открыли книгу Е.А.Покровского «Физическое воспитание детей у разных народов»[8], то нашли там диаметрально противоположные сведения. Ребенок мог родиться у якутки зимой при сорокаградусном морозе по дороге на стойбище. У финнов повитуха вела роженицу в жарко натопленную баню и парила там хорошенько, потому что считалось: если ткани распарены, мягки, роды пойдут легко. У некоторых народов новорожденного обмазывали глиной, у других — маслом, у третьих обмывали обязательно в холодной родниковой воде или крестили в проруби. И все ребенок выдерживал, и каждый народ считал, что у него самое правильное обращение с ним.

Науке известны десятки случаев, когда младенцы попадали к диким животным — волкам, обезъянам, антилопам, — то есть совсем уже в нечеловеческие условия... и все равно дети выживали. Чем объяснить этот феномен? Только особенностями самого новорожденного и закономерностями его развития.

Ребенок, как видно, «спроектирован» природой не для изнеживающего комфорта современных городских квартир, не для семи одежек и одеяла в теплой комнате, а для суровых условий существования на планете Земля с ее жарой и морозами, дождем и ветром. Причем «спроектирован» он с большим запасом прочности.

Кибернетики назвали основу такой надежности принципом функциональной избыточности. Чтобы человек не умер от кровотечения, в его крови в 70 раз больше тромбина, чем надо для свертывания крови; его аорта выдерживает давление в 60 раз большее, чем может создать сердце; он может дышать воздухом с таким малым количеством кислорода, что все двигатели внутреннего сгорания остановились бы (наблюдали это в подводных лодках в прошлую войну); он выдерживает в обнаженном виде (прижатый лишь к телу матери) и сорокаградусный мороз, и шестидесятиградусную жару бани и так далее.

В организме человека идет НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ (перестройки, приспособления) к условиям существования.

Эта перестройка может идти в зависимости от условий в двух противоположных направлениях: развертывания и совершенствования функций и органов (в пределах адаптивных возможностей) и в направлении свертывания функций за ненадобностью.

Скорость этой перестройки зависит от силы действующих факторов и... возраста. «В период новорожденности скорость адаптивных процессов наивысшая и с возрастом замедляется» (И.А.Аршавский). А глубина перестройки зависит от времени действия фактора, от его длительности.

Вот теперь, после этих общих рассуждений, попробуем понять, что же происходит с новорожденным.

Это существо, созданное с феноменальным запасом прочности и невероятной способностью приспособления, может выжить и среди диких животных, выживало и в суровых условиях Древней Спарты, выживает и в постоянном тепловом комфорте, закутанное согласно «Книге о здоровье детей». Но каким он при этом становится через неделю после рождения, как он успевает перестроиться, — вот что важно. Одной недели достаточно, чтобы механизмы физической терморегуляции, подготовленные в день рождения к началу работы, свернули свои функции за ненадобностью, потому что ребенок все 24 часа в сутки находится в тепловом комфорте, где никакие регуляторы не нужны. И тогда становится справедливым все, что пишут педиатры. Они сами сделали его таким, хотя утверждают, что он таким и был от рождения, и ничего доказать им теперь невозможно. Как говорится, поезд ушел.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Но если механизмы терморегуляции свернули свои функции и еле-еле живы, то ребенок часто начинает болеть, и именно простудными заболеваниями —

ОРЗ, ОРВИ, бронхитами, пневмониями и прочими. Значит, он уже изнежен. И только теперь, когда это всем стало видно, педиатры советуют закалять его. Посмотрите как: «К закаливанию водой приступают постепенно и осторожно. С трех-четырехмесячного возраста можно применять влажные обтирания. Прежде чем приступить к ним, необходимо посоветоваться с врачом... температура воды... плюс 32—33 градуса Цельсия... Все тело, кроме обтираемой части, должно быть под одеялом... постепенно, с интервалом в 5—7 дней, температуру снижают на 1 градус, доводя до 30 градусов»[9].

Авторы этих способов закаливания делают сразу, как минимум, три непростительные ошибки (да еще и переписывают их друг у друга, повторяя в каждой книге).

1. Опаздывают на 3—4 месяца и упускают высшую скорость адаптации.

2. Сила действующего фактора у них равна нулю или около нуля, так как нет перепада температур (под одеялом плюс 32—34 градуса, и вода нагрета до 32—33 градусов), только через неделю температуру воды снижают... на 1 градус.

3. Время на закаливание — 5—6 минут, а на изнеживание... остальные 1434 минуты каждые сутки.

Эффекта от такого «пододеяльно-комфортного закаливания», естественно, никто никогда не мог наблюдать, даже «добавив на 1 стакан воды 1 чайную ложку поваренной соли или столовую ложку одеколона»[10]. Однако ученые продолжают рекомендовать этот рецепт вот уже третье десятилетие в разных вариантах. Видно, извлекают пользу из него для... самих себя.

ОТДЕЛЬНО ЛИ ОТ МАТЕРИ?

Укладывание младенца на ночь отдельно от матери считается завоеванием культуры. Даже в семейной обстановке, когда родильный дом с его жесткими правилами остается позади, врачи категорически требуют укладывать младенца отдельно. Довод педиатров, что мать должна отдохнуть от ребен-

ка, говорит о полном непонимании ими общей закономерности живой природы. А опасение, что мать может его «заспать», то есть задавить или задушить во сне, существует, но трудно понять, чем оно вызвано, потому что вероятность такого события ничтожно мала: только пьяная или смертельно уставшая мать не почувствует своего ребенка. Врачи не рекомендуют класть ребенка рядом с матерью из гигиенических соображений. Да и вообще это неэтично, неэстетично, неприлично. Ну а с точки зрения младенца? Не должен ли он после рождения продолжать подпитываться биоэнергией матери? А это возможно, когда он находится с ней в тесном физическом контакте. Если ребенок лишается такого «питания», он грустнеет, потом слабеет, заболевает и может умереть. Это подтверждено многими фактами.

До революции в воспитательных домах, куда матери отдавали детей сразу после рождения, смертность доходила до 80—90 процентов, хотя питание детей и уход за ними были хорошими. Народ окрестил эти дома «домами ангелов». Спасались только те малыши, которых сердобольные няньки привязывали к себе за спину и носили с собой целый день.

О том, как влияет физическая близость матери на ребенка, говорят и такие факты. В африканских деревнях, где матери носят младенцев за спиной и не расстаются с ними круглые сутки, дети до двух лет опережают в умственном и физическом развитии своих европейских сверстников и только после трех лет начинают отставать — сказывается уже уровень культуры окружения. Видимо, и в Японии, где заболеваемость дошкольников очень низка, не последнюю роль играет обычай носить грудничков за спиной.

СТРОГИЙ РЕЖИМ ДНЯ?

Наши педиатры до сих пор убеждают родителей в его универсальности и важности для малыша. Считается, что он «одинаково способствует и укреплению здоровья ребенка, и правильному его воспитанию»[11]. При этом забывают (или не знают?), что режим отключает работу естественных регуляторов ор-

ганизма — голода, сытости, сна, бодрствования и других. Хочет ребенок есть или не хочет — кормить по режиму надо.

А «... вскармливаемый грудью ребенок может требовать кормления каждый час как по физическим (пустой желудок), так и по эмоциональным причинам (хочет вашего общества). Обе причины законны. Грудное молоко так полно усваивается и с такой легкостью, что ребенок готов для следующего кормления очень скоро. Заставлять его ждать еще час или два только из-за заранее составленного расписания — значит, не считаться по-настоящему с действительными нуждами ребенка»[12],— находим мы в книге Г.Брюер и Д.Пресса, посвященной только грудному вскармливанию.

К счастью, доктор Б.Спок уже в 1970 году (первое издание книги на русском) рассказал, как американцы ушли от строгого режима и увидели, что «нерегулярность в питании не приводит к желудочным расстройствам или к несварению, ни даже к избалованности, как многие опасались»[13]. А доктор П.Мак Лендон и Фрэнсис Симсарьян с ее ребенком провели блестящий эксперимент, чтобы увидеть, «какой режим устанавливает сам ребенок, находящийся на грудном вскармливании, если его кормить, как только покажется, что он голоден»[14]. В первые дни жизни он просыпался не так часто и только по мере прибывания у мамы молока стал приниматься за еду до 10 раз в день. Это увлечение длилось недолго, и, когда ему исполнилось 2 недели, он перешел на шести-семиразовое питание, как и полагается, но... с нерегулярными интервалами. К 10-недельному возрасту ему требовалось уже только четырехразовое питание, и оно его вполне устраивало. Видимо, оно близко к тому идеальному варианту, который ищут врачи и родители. Даже у древних перуанцев в Америке нашли записи, что грудного ребенка вредно кормить более трех раз в сутки, иначе «он будет рыхлым, а потом ненасытным».

Совет, который дает доктор Б.Спок, мне кажется поэтому самым приемлемым: «Раз нет необходимости соблюдать строгий режим, вы сможете сначала подчиняться требованиям ребенка, а затем постепенно установить режим, удобный и для вас, и для него»[15].

Не следует строго выдерживать и ночной перерыв в кормлении ребенка (с 24 до 6 часов). Для новорожденного этот перерыв труден и, видимо, противоестествен. Ему сначала надо подрасти. А вот на третьем месяце жизни о перерыве уже можно подумать. Конечно, не надо будить ребенка для ночного кормления, пусть просыпается сам, если захочет. А вы сдвиньте вечернее кормление поближе к 24 часам, тогда в 3—4 месяца он перестанет просить есть ночью. Можно оказать и давление на него, не спешить покормить, дать немножко поплакать или попоить водичкой. Иногда бывает достаточно две-три ночи, чтобы малыш отвык от ночных трапез, как пишет доктор Б.Спок.

Кроме того, ранний ночной перерыв в кормлении новорожденного противопоказан и для мамы, если она хочет, чтобы у нее было много молока: в перерыве грудь переполняется молоком и лактация уменьшается. А в три-четыре месяца, когда малыш переходит на пяти- и даже четырехразовое питание, такой перерыв всем окажется на пользу.

БЕЗ БУТЫЛКИ С СОСКОЙ!

Раннее применение бутылки с соской для кормления никого уже не удивляет и не пугает. Напрасно! Надо знать, какая в ней заключена опасность: тихо и незаметно бутылка ведет к .. экологической катастрофе — переходу ребенка к искусственному вскармливанию.

Происходит это потому, что мы не придаем значения ПЕРВЫМ МИНУТАМ и ЧАСАМ жизни ребенка, оказывающим на него глубокое, а иногда непреодолимое воздействие. В это время ребенок обладает не только наивысшей способностью приспособления к новым для него условиям жизни (адаптацией), но и с удивительной быстротой и прочностью сохраняет в памяти все первые встречи в новом для него мире (явление импринтинга). И если в ротик первым попадает сосок материнской груди, то он и примет его за норму этой новой жизни, а если попадает соска, нормой станет она. Младенец начнет от-

казываться от груди и требовать соску, а когда ощутит, что из груди сосать еще и труднее (там не одно большое, а несколько крохотных отверстий), то может совсем «забастовать». Справиться с ним матери будет очень трудно, потому что он все меньше и меньше будет высасывать молока, а плохое опорожнение груди приведет к тому, что молоко совсем начнет пропадать. И результат: поспешное диагностирование гипогалактии (нехватки молока) и ранние докормы, рекомендуемые врачом.

ОПАСНОСТЬ РАННИХ ДОКОРМОВ

Совершенно непонятно, почему те, кто хорошо должен знать эту опасность, меньше всех осведомлены о ней и могут без страха разрешить ребенку чуть не с первых дней и раствор глюкозы, и донорское молоко из бутылки с соской, и даже искусственные смеси.

Начало этого пагубного процесса закладывается обычно в детской консультации, куда мама приходит на контрольное кормление. Взвешивают ребенка до кормления грудью и после и сравнивают количество высосанного молока с «нормой». А так как «нормы» рассчитаны на акселерата, то детей нормальных и некрупных рекомендуют докармливать смесями. Тут же вычислят даже, сколько граммов смеси надо готовить.

Врач, как правило, считает, что дети в каждое кормление высасывают одинаковое количество молока; даже составлены таблицы, сколько надо молока детям разного возраста.

Но ведь дети наши не механизмы. Пятимесячный ребенок может высосать один раз 80 граммов, в другой раз 280 граммов. Что тут принимать за норму? Контрольное кормление и быстрые выводы из него — просто современное научное заблуждение медиков, считающих, что у ребенка нет регуляторов, определяющих, сколько надо ему есть, и что природа не может обходиться без научного руководства.

А в действительности мать и дитя — это, как уже говорилось, хорошо отлаженная саморегулирующаяся система, и если молока пришло много, то ребенок

не опорожняет грудь полностью, и тогда к следующему кормлению молока приходит уже меньше. Если молока, наоборот, мало, то ребенок будет высасывать все полностью, просить есть станет чаще, и молоко будет прибавляться в груди с каждым кормлением. Иначе как бы крольчиха могла выкармливать в одном приплоде пятерых, а во втором десять или пятнадцать крольчат?

Зная эту закономерность системы «мать — дитя», теперь можно сказать, что контрольное кормление при неправильной трактовке его — просто вредная мера, затрудняющая саморегулирование системы. Давая смеси, мать каждый раз кормит досыта, а сытый не будет опорожнять грудь, как это сделает голодный. Значит, докормы смесями — верный способ уменьшить лактацию и перейти на искусственное вскармливание.

К сожалению, педиатры приучили всех к мысли, что у матери может быть мало молока или даже совсем его не быть. И никому не приходит в голову простая мысль, почему в животном мире мы этого не встречаем. Опять виновато наше «цивилизованное» невежество. Мы не знаем великой закономерности природы: сосание груди — это настолько сильный физиологический сигнал организму женщины, что он заставляет появиться молоко в груди любой женщины: старой и молодой, рожавшей и не рожавшей вообще.

У «дикого» племени американских индейцев — ирокезов — в случае смерти кормящей матери младенец от голода никогда не погибает[16]. Его берет к себе бабушка и прикладывает к своей пустой груди. Голодный жадно сосет часами и засыпает только от усталости. Проснувшегося младенца бабушка напоит водичкой и приложит ко второй груди и опять носит с собой целый день, так как положить его нельзя — он будет плакать от голода. Ночью он тоже с ней рядом и, конечно же, продолжает сосать, как только просыпается. Это непрерывное сосание даже у самой старой бабушки через двое — двое с половиной суток вызывает появление первых капелек молока. Обрадованный младенец начинает сосать с новой силой и через сутки-другие наедается досыта.

Но разве можно заставлять ребенка голодать целых два дня? Не повредит ли это его здоровью? Ведь врачи утверждают, что перекорм и недокорм одинаково вредны. Не пугайтесь! Ужасное землетрясение в Мексике в 1985 году, когда засыпало обломками целую палату родильного дома, доказало, что врачи не правы. Железобетонная коробка палаты сохранилась, младенцы могли в ней дышать, и когда на шестые (!) сутки их откопали, то все 58 новорожденных оказались живы, и здоровье их не вызывало опасений. Вот вам еще одно доказательство феноменальной прочности новорожденного и недостатка информации о ней у педиатров, не подозревающих, что 5 дней даже сухого голодания (без воды) безопасно для их жизни.

«У бечуанов в Южной Америке Левингстон видел, что во многих случаях выкармливала своего внучонка бабушка, не имевшая перед этим детей лет 15; иногда же дети пользовались грудью матери и бабушки совместно»[17]. У армавирских армян (на Кавказе) было даже обычным, когда мать и бабушка кормили малыша вдвоем — первая утром, уходя на работу в поле, и вечером, возвратившись домой, а вторая весь день.

Значит, таково нормальное свойство женской груди — давать молоко всегда, если малышу нужно. А педиатры рекомендуют: «Оставлять ребенка у груди больше 20 минут не следует»[18].

Нам теперь предстоит убедить всех матерей в том, что природа вместе с рождением ребенка дает им и возможность кормить его молоком, как это было всю историю человечества, как это есть у всех млекопитающих на земле и сейчас.

Нельзя соглашаться матери и на ранние, с 1—1,5 месяца, КОРРЕКЦИИ питания.

«С 1—1,5-месячного возраста ребенок нуждается в дополнительном поступлении витаминов и минеральных солей»[19], — пишут педиатры. Это утверждение, на наш взгляд, также необоснованно. Если новорожденный обеспечен первоначальным молозивом, а позже материнским молоком, то он получает все, что приготовила для него природа, что ему необходимо. А когда ему маминого молока становится

недостаточно, природа дает сигнал — посылает ему зуб, чтобы ребенок мог грызть, кусать, тем самым прибавляя к молоку витамины и соли, которых ему теперь не хватает. Зубы режутся в возрасте 5—8 месяцев, и до этого времени желудочек ребенка не готов к любым видам пищи, кроме материнского молока. Попытки давать соки и пюре раньше этого времени ведут к расстройствам желудка, поносам, к тому, что называют «пучит животик», появлению сыпей или покраснению кожицы на щеках. Зная это, педиатры предупреждают: «...начинайте с 3—4 капель, постепенно прибавляя... При появлении рвоты, срыгиваний... прекратить давать соки и рыбий жир»[20].

Зачем же рекомендовать то, что может вызывать такие неприятности?

Еще одно доказательство вреда от раннего включения фруктовых и овощных соков сообщил мне врач из Ленинграда, который при осмотре детей в доме малютки с помощью гастроэнтероскопа сделал такое наблюдение: у ребятишек на искусственном вскармливании, которым рано начали давать соки, часто наблюдается покраснение слизистой желудка, подобное тому, какое бывает у страдающих гастритом.

К докормам смесями из коровьего молока («Малютка», «Малыш, «Симилак» и другие) надо подходить с большой осторожностью. Рекламные надписи на коробках со смесями вводят родителей в заблуждение. В них перечисляются достоинства смесей и не упоминаются их недостатки. Но приближение состава смесей к составу женского молока не делает еще их пригодными для ребенка. Забыли, что коровье молоко предназначено природой для теленка, растущего в пять раз быстрее ребенка. И не случайно мы видим искусственников, в два года имеющих вес 23 килограмма, то есть вес девятилетнего! Количество ожиревших детей с каждым годом увеличивается примерно на 1 процент, и главной причиной, видимо, является употребление смесей и безудержный рост их производства.

Не считаются люди и с тем фактором, что смеси угнетают микрофлору в кишечнике ребенка и ведут к расстройству желудочно-кишечного тракта (пучит

животик, стул приобретает зеленоватый цвет вместо желтого и неприятный запах вместо кисленького). Смеси очень заметно снижают общую сопротивляемость болезням и вызывают существенную задержку развития мозговой ткани[21].

Мамам надо хорошо знать, что смеси тем опаснее, чем меньше малыш, и только после прорезывания первого зуба (5—8 месяцев) уже безвредны. Поэтому если не хотите сами повредить здоровью своего ребенка, то выдержите хотя бы 6 месяцев и тогда начинайте кормить смесями, соками, пюре из овощей и прочими блюдами детского питания.

Вызывает удивление, с какой легкостью педиатры ставят рядом грудное (естественное), смешанное и искусственное вскармливание и могут даже сказать: «... если ребенок получает около 30 процентов грудного молока, то все питательные вещества (особенно белок) искусственных смесей хорошо усваиваются организмом, и малыш нормально развивается»[22]. Переход этот изображается ими как неизбежный шаг: «На смешанное вскармливание приходится (?) переводить ребенка в том случае, если у матери пониженная секреция грудного молока (гипогалактия)» или «когда мать по условиям работы или каким-либо другим обстоятельствам не может обеспечить нужного числа кормлений грудью»[23].

Мамы и папы, не верьте этим рекомендациям! Ведь перевести ребенка на искусственное или смешанное питание — это не только спровоцировать у него массу болезней и расстройств, но и заложить их основы в старшем возрасте.

В журнале «Здоровье мира», издаваемом Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), за август — сентябрь 1979 года доктор Мануэль Карбалло приводит убедительные данные для врачей и матерей и называет свою статью «Природа голосует за грудное вскармливание». В сборнике «Справочник по детской диететике» при всей сдержанности серьезных ученых вы уже прочтете: «Распространение раннего искусственного вскармливания.. можно считать вариантом болезней цивилизации»[24]. И далее вывод: «Поэтому всякая попытка вскармливания ребенка молоком другого биологи

ческого вида является, по существу, экологической катастрофой для ребенка, и тем более значимой, чем меньше его возраст»[25].

Но количество несчастных детей, называемых искусственниками, непрерывно растет. «У нас в Карелии почти половина детей, не достигших 4-месячного возраста, уже не получает материнского молока. Это очень плохо», — пишет врач Н.Н.Ваганов[26].

Неужели так много женщин, у которых совсем нет или мало молока, и они вынуждены отказываться от кормления?

В действительности недостаток молока встречается в жизни гораздо реже, чем это предполагают не только матери, но и врачи. К истине ближе данные Штрауса, который, исходя из своих наблюдений над родильницами Мюнхенской клиники, приходит к заключению, что только 5 процентов всех женщин надо считать неспособными к кормлению, равно как и данные Длюски, которая показала, что из 100 женщин 99 способны кормить, а среди своих выводов сформулировала положение, что «случаи безмлечия чрезвычайно редки: абсолютного безмлечия не существует»[27].

Почему же тогда человечество продолжает ускорять свой бег к экологической катастрофе? Когда же эти 50 процентов женщин Карелии перевели своих детей на смешанное кормление, если, не достигнув 4-месячного возраста, они стали искусственниками? Смешанное кормление по своей неполноценности и вредности для ребенка настолько близко к искусственному, что можно написать формулу: СМЕШАННОЕ = ИСКУССТВЕННОМУ = КАТАСТРОФЕ!

Кто-нибудь скажет: какая катастрофа, ведь дети не умирают? Что не умирают, это верно, но кто может сейчас точно сказать, как это сказывается на здоровье? Не закладываем ли новому поколению уже с детства фундамент инвалидности? Конечно, закладываем, но не хотим этого признавать, если не вводим в научный обиход даже понятие «крепость здоровья» и, таким образом, скрываем от людей реальную угрозу. И матери все меньше кормят детей грудью, надеясь на детское питание.

ИСТОКИ МАЛОМОЛОЧНОСТИ

Кто в этом виноват? Конечно, не только матери. Многие из них хотели бы кормить, но ... посмотрите, сколько вредной информации они получали и продолжают получать от педиатров. Если собрать все вместе, вырисовывается страшная картина, вскрывающая корни маломолочности.

Во-первых, матери не знают, что они практически ВСЕ МОГУТ выкормить грудью своих детей, так как молоко появляется, если надо, и в груди нерожавшей женщины или даже старухи и девушки. Исключим из их числа только 1—2 процента действительно больных женщин. Во-вторых, матери не подозревают, насколько сложившиеся в медицинской пропаганде да и в жизни стереотипы способствуют тому, чтобы у матерей становилось меньше молока и они рано переводили детей на «телячью диету». Я перечислю лишь некоторые из них.

1. Каждой женщине внушили, что у нее может не хватать или совсем не быть молока, и чуть ли не половина уже поверила, смирилась и сделала своих детей искусственниками после 3—4 месяцев.

2. Позднее прикладывание к груди новорожденного вместо возможно частого кормления в первые часы и дни (иногда на сутки или двое совсем уносят ребенка, лишая его самого ценного природного питания — малозивного) приводит к тому, что у матери нарушается процесс лактации (в итоге — очереди за донорским молоком в родильных домах).

3. Ухаживающие за ребенком без опасения дают новорожденному сначала бутылку с соской и лишь потом подносят к материнской груди, сбрасывая со счетов импринтинг — привыкание к более легкому сосанию.

4. Ухаживающие за ребенком не задумываются над тем, что, давая младенцу раствор глюкозы или донорское молоко, они вынуждают его меньше сосать грудь матери.

5. Рекомендуется в кормлении прикладывать ребенка только к одной груди, но при этом от

переполненной второй груди в организм женщины идет сигнал сократить образование молока, и его действительно становится меньше.

6. Добавки из смесей, которые выписывают врачи после контрольного кормления, только увеличивают нехватку молока у матери, так как докорм из бутылки ребенку высосать легче и он, не успевая проголодаться, сосет грудь все неохотнее.

7. Реклама представляет молочные смеси удобным и почти идеальным питанием для ребенка, сообщая только об их положительных качествах. Матерям несложно убедиться в этом: их легко готовить, можно давать ребенку сколько угодно и само кормление можно поручить отцу, родителям, другим членам семьи. Но следовало бы на коробках перечислять также и вредные, отрицательные свойства питания: опасность ожирения (80 процентов тучных детей уносят ожирение во взрослость), расстройство пищеварения (поносы), угнетение микрофлоры в кишечнике, ослабление иммунитета, торможение развития мозговой ткани, акселерация, будущая ранняя импотенция мужчин и другие.

Если бы матери имели полную информацию об этих продуктах, тогда бы они сделали выбор в пользу ребенка.

Сколько же лет потребуется, чтобы работники здравоохранения увидели, как они «помогают» мамам, и отказались от подобной «помощи»? Трудно сказать. Поэтому единственное спасение детей опять-таки в руках их родителей.

Мамы, выпишите себе на отдельный листок крупными буквами: «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПРОРЕЗЫВАНИЯ ПЕРВОГО ЗУБА КОРМИТЬ РЕБЕНКА ТОЛЬКО ГРУДЬЮ», и тогда с болезнями пищеварения ваш младенец не будет знаком.

А количество кормлений после двух-трех месяцев может быть разное: и пять, и четыре, и три, и даже два раза в сутки. Проверено, малыш приспосабливается к любому их числу. Если кормят реже, он высасывает в каждое кормление больше, чем прежде, и растет нормально.

ОПАСНОСТЬ ПЕРЕКАРМЛИВАНИЯ

Трудно избежать перекармливания ребенка, если чувства голода и сытости сбрасываются со счетов, если считается, что врачи, вмешиваясь в этот процесс, могут регулировать его лучше природы, устанавливая свои нормы. Кроме того, наблюдаемую в городах послевоенную акселерацию физического развития, как уже говорилось, приняли за благо и сильно повысили нормы роста и веса для всей территории нашей страны. В итоге количество ожиревших детей медленно (около 1 процента в год), но непрерывно растет и, по разным данным, уже достигло тревожной величины — от 14 до 25 процентов. Ожирение начинается уже в первый год жизни младенца, и потом остановить его очень трудно. А ожиревший ребенок — это малая подвижность, раннее появление всего «букета» сердечно-сосудистых заболеваний, часто плоскостопие, угроза сахарного диабета, комплекс неполноценности.

Поэтому не надо гнаться за современными нормами веса. Радуйтесь, если ваш малыш к году будет весить от 7,5 до 10,5 килограмма. Одна из наших внучек весила в год всего 6,8 килограмма, но, может быть, она просто вырастет миниатюрной женщиной. Что же в этом плохого? Крепость здоровья, развитие ребенка и его красота совершенно не зависят от этого.

ПЕРВЫЙ ГОД — НАЧАЛО ВСЕМУ

(Как мы ступили на новый неизведанный путь)

Мир годовалого ребенка — это мир под названием «здесь и сейчас».

Пенелопа Лич

С ЧЕГО МЫ НАЧИНАЛИ САМИ, ЧТО ДЕЛАЛИ И ЧТО ДУМАЕМ ТЕПЕРЬ О ПЕРВОМ ГОДЕ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Двенадцать лет мы безуспешно боролись с диатезом. Но, ожидая рождения нашего седьмого ребенка, решились последовать рекомендации профессора Ильи Аркадьевича Аршавского, посоветовавшего как можно скорее приложить новорожденного к груди матери, чтобы он высосал первые капли молозива. Вместе с женой прошли мы к заведующей отделением родильного дома и просили ее дать ребенка для первого кормления не позже часа после рождения. Заведующая пошла навстречу нашей просьбе. И наша малышка росла с чистой и здоровой кожицей, без диатеза. Мы были поражены: вот какая волшебная сила таится в капельках так называемого незрелого молока. Конечно, ни одну из таких капелек нельзя потерять, не нанося вреда здоровью младенца!

Все это заставило меня всерьез заняться медицинской литературой и добраться до «естественных начал» болезней, здоровья и развития ребенка, стать как бы отцом-профессионалом. Кстати, в Соединенных Штатах уже есть учебные заведения, выдающие такие дипломы отцам и матерям. В самом деле, разве современные родители не должны иметь добротные знания в области различных наук — педиатрии, гигиены, биологии, педагогики, психологии, физической культуры, социологии, философии?

Иначе трудно справиться с воспитанием детей в наше время. И еще родители должны понять, осознать, запомнить, что мать, отец и дитя — единая система, крепко связанная многими видимыми и невидимыми, ощутимыми и неощутимыми нитями или линиями, одни из которых крепнут, другие слабеют, но позволяют маме, папе и малышу жить, расти, радовать друг друга и становиться людьми. Не рвать эти связи, а помогать им выполнять свою роль в семье — задача родителей и врачей.

Теперь мы понимаем, насколько важно то, какую жизнь мы создадим новорожденному младенцу в первые часы, дни, месяцы. Она может быть сведена заботами родителей к убожеству комфортного биологического существования, когда первичные потребности — еда, сон, пребывание на свежем воздухе — становятся основными и доминирующими. А все задатки малыша будут проявляться сами собой, как заложенные в нем природой или наследственностью, чтобы потом неожиданно и непонятно почему вдруг раскрыться или — чаще — не раскрыться.

Но может быть и так, что эти первейшие потребности словно отойдут на второй план, станут как бы второстепенными, а главными будут здоровье, сила, ум, таланты и та душа человеческая, которую нас упорно учили не замечать.

Получается как в сказке: надо выбрать дорогу и с самого начала ступить или на ту, которую все видят — широкую, торную, с массой указателей, — или на узенькую тропинку, настолько еще малозаметную, что надо смотреть в оба и набраться смелости и сил, чтобы пойти по ней.

Четверть века тому назад, сворачивая с торной дороги на эту тропинку, мы не всегда видели, что ждет нас впереди, и, естественно, на душе бывало тревожно. «Правы ли мы?» — спрашивали себя в первой брошюре. «Правы ли мы?» — в газетной статье с тем же названием[1] и даже так назвали первый кинофильм (АрхивВНИКа, 1965. Режиссер М.Игнатов). И только теперь, когда все семеро наших детей выросли и работают, а шестеро обзавелись семьями и растят одиннадцать здоровых внучат, мы можем оглянуться и сказать: мы выбрали

верный путь, можно идти туда смело, и мы приглашаем последовать за нами единомышленников.

Что же натолкнуло нас на поиски нового пути? Началось все с диатеза...

Почему-то считается: чтобы ребенок рос здоровым, его надо главным образом оберегать от всего — от простуд, от инфекций, от падений и ушибов, от опасности — прежде всего беречь! Но это значит не готовить его к переменам погоды и к разным колебаниям и перепадам температур, не повышать защитные силы организма (неспецифический иммунитет), не учить падать без последствий и так далее, то есть не готовить к тому, что обязательно встретится в жизни.

Мы с самого начала думали иначе: здоровье надо укреплять — делать организм ребенка физически развитым, выносливым, невосприимчивым к болезням, закаленным во всех отношениях, чтобы малыш не боялся ни жары и ни холода. Но как этого достичь, мы не знали и, наверное, долго не решились бы на серьезное закаливание, если бы не... диатез. Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. Ведь диатез является сигналом того, что организм предрасположен к болезням, особенно к простудным. А мы благодаря диатезу, наоборот, избавились от простуды, укрепили здоровье ребятишек.

Диатез особенно сильно мучил нашего первенца. Личико у него превращалось в сплошную болячку. Где мы с ним только не побывали, каких только средств не перепробовали: мази и примочки, кварц и переливание крови, купания в разных отварах, лекарства внутрь, строгая диета, но... решительного сдвига так и не добились...

Мы тогда жили в только что построенном сборном щитовом домике, еще плохо утепленном. Температура в комнатах могла колебаться от плюс 10—12 градусов (с утра, пока печка еще не затоплена) до плюс 25 градусов (к вечеру). Жена очень расстраивалась: думала, что для малыша это вредно, и мечтала о теплой квартире. Однако и тут оказалось — нет худа без добра. Мы довольно скоро заметили: с утра, пока не затопили печь и в доме прохладно, малышу намного легче — красные пятна на кожице бледнеют, зуд прекращается. Он весел, энергичен, много и

охотно двигается, самостоятельно играет. Но стоит его одеть потеплее или сильно натопить печь, как ему сразу становится хуже: зуд мучит малыша, он делается вялым, плаксивым, капризничает и буквально не сходит с рук, требуя внимания и развлечений.

И вот однажды вечером зимой, стараясь как-то унять зуд у плачущего сынишки, Лена Алексеевна вышла с ним на руках в тамбур перед дверью на улицу. Он — в одной распашонке — быстро успокоился, даже развеселился. С этого и началось наше невольное «закаливание».

Как только он начинал расчесывать свои болячки, мы — в прохладный тамбур или на застекленную террасу, а однажды в солнечный февральский денек осмелились выскочить с ним и на улицу. Пригревало по-весеннему, сверкал снег, сияло голубое небо. Сынишка в восторге прыгал на руках у матери, и мы сами развеселились, глядя на малыша. Но было, конечно, все-таки страшновато: а вдруг простудится, заболеет?

Через полминуты вернулись домой, а сынишка протянул ручки к двери — еще, мол, хочу! Все-таки решились подождать до завтра. А на следующий день уже «гуляли» таким образом дважды — тоже примерно по полминутке. Через неделю от наших опасений ничего не осталось: сын чувствовал себя прекрасно. Ему было тогда всего восемь месяцев. А в полтора года сынишка уже сам выбегал босичком на снег и даже нас тянул за собой.

Расхрабрились и мы. Стали все чаще пользоваться этими снежными процедурами: пробежишься по снегу да еще в сугроб по колено влезешь, разотрешь потом досуха ноги — ступни горят, а в мышцах ощущение как после хорошего массажа. А главное, мы приобрели уверенность, что все это не страшно, что это п о л е з н о. И все было бы хорошо, если бы не ужасные пророчества, которые обрушивались на нас со всех сторон: «Воспаление легких обеспечено!», «Хронический бронхит и насморк будут непременно!», «Ревматизма не избежать!», «Уши младенцу простудите — оглохнет!»

Но все эти пророчества не оправдывались. Поэтому со вторым сыном мы были уже смелее — с самого

начала не кутали его, давали побыть голеньким и дома и на улице, пустили в одних трусах ползать по полу, ходить по земле во дворе.

Вы спросите: неужели нам совсем не было страшно за детей? Было, конечно, особенно вначале, когда мы многого не знали. Нас тогда поддерживала интуитивная уверенность в том, что если ребенку прохлада п р и я т н а, то это не может быть опасным или вредным. Мы тогда не знали, насколько может быть крепок человеческий организм даже у самых маленьких, не знали, что слабым его делает не природа, а условия жизни.

Так мы нашли универсальную форму одежды для детей — трусики. Они годились днем и ночью, летом и зимой, годовалому и шестилетнему. Они освободили нас от траты времени на одевание и раздевание, сократили шитье, стирку, глажение, а детям позволили чувствовать себя здоровыми. Диатезные болячки, которые ни врачи, ни мы не могли излечить, в прохладе не зудели и не тревожили ребят. Уходя из дома, мы, конечно, одевались, но всегда несколько легче, чем принято. Но даже такая одежда вызывала возмущение у окружающих. «Не те времена, чтобы оставлять детей голыми! Что вы, не можете их обуть и одеть?» — набрасывались на нас родственники и знакомые. А врачи, конечно, пугали: «Систематическое переохлаждение не физиологично, оно приведет к необратимым изменениям». А вот к каким изменениям, никто из них сказать не мог. «Ваши дети расходуют так много энергии на нагревание окружающей среды, что им не хватит ее на рост». «Они у вас не вырастут и останутся карликами. Вы посмотрите, уже сейчас они отстали по росту и весу».

Но врачи не учитывали, что нормы эти были увеличенными, а наши дети — нормальными, акселерация их так и не коснулась.

Мы радовались: ребятишки почти избавились от всяких простуд, тех самых ОРЗ, которые составляют, по некоторым данным, до 91 процента всех детских болезней. Оставшиеся 9 процентов болезней нас тревожили настолько мало, что четверо малышей в детстве даже не узнали вкуса лекарств.

То, что у нас сложилось, назвать системой, видимо, еще нельзя. Но основные принципы, которыми мы руководствуемся, выделить можно. Их три.

Во-первых, это легкая одежда и спортивная обстановка в доме; спортснаряды вошли в повседневную жизнь ребят с самого раннего возраста, стали для них как бы средой обитания наравне с мебелью, другими домашними вещами.

Во-вторых, это свобода творчества детей в занятиях. Никаких специальных тренировок, зарядок, уроков. Ребята занимаются сколько хотят, сочетая спортивные занятия со всеми другими видами деятельности.

В-третьих, наше родительское неравнодушие к тому, что и как у малышей получается, наше участие в их играх, соревнованиях, самой жизни.

Все эти принципы, конечно, не были придуманы заранее, а выработаны в практике жизни, в общении с детьми. Мы пользовались ими интуитивно, неосознанно, преследуя лишь одну цель: не мешать развитию, а помогать ему, причем не давить на ребенка в соответствии со своими какими-то замыслами, а наблюдать, сопоставлять и, ориентируясь на самочувствие и желание ребенка, создавать условия для дальнейшего его развития.

НЕ ДАВИТЬ, НЕ МЕШАТЬ, А ПОМОГАТЬ

Честно говоря, это не всегда получалось: не давить, не мешать, а помогать. Бывало, рассердишься: «Ну-ну, прыгай, не бойся. Эх ты, трусишка!» Малыш в слезы. Потом я стал говорить иначе — без укора и насмешки: «Кто у нас храбрый, тому можно прыгнуть, а кто еще не расхрабрился, тому пока рано, не надо. Ты хочешь? Ну давай! Молодец!»

Разница получалась огромная — в первом случае малыш испытывал давление извне, им руководил страх, стыд. Во втором он сам собой распоряжался и испытывал не унижение, а гордость, радость преодоления. Конечно, действие ребенка организовано

взрослым, но оно не навязано силой, не ломает волю малыша.

Все эти психологические тонкости мы постигали не сразу, нелегко, не миновали многих ошибок, но, постигая, менялись и сами, приобретали умение общаться с детьми на основе взаимопонимания и взаимодоверия.

Давно известно, что первые игрушки младенца — погремушки. Накопилось и у нашего первенца их довольно много — дарили родные и знакомые. Но почему-то они не очень долго занимали сынишку: постучит он ими по кроватке и бросает через минуту. А вот Маша-неваляша, издающая мелодичные, нежные звуки, надолго стала его любимицей. Может быть, секрет здесь был именно в разнице звуков: однообразно шуршащие погремушечьи «разговоры» ребенку надоедали, а чистый, тонкий перезвон Маши-неваляши привлекал и радовал, как голос знакомого человека. Потом мы заметили, что детишки к звукам прислушиваются очень рано, а затем пробуют извлекать их с помощью разных предметов: стуча ложкой по кружке, крышкой о кастрюлю и так далее. Наверное, в это время необходимы были бы музыкальные игрушки типа ксилофона — только с хорошими, чистыми тонами. К сожалению, в продаже их нет, а мы сами подумали об этом поздновато — ребятишки уже подросли. Но вот другие мы обнаружили рано и пользовались этим «открытием» в играх со всеми своими малышами.

Мы заметили, что ярким, привлекательным игрушкам сын явно предпочитал всякие неигрушечные вещи: разную посуду, дуршлаг, сбивалку-венчик, крышки, корзинки, нитки, кусочки разной материи, катушки, молотки, колеса, палочки, а из игрушек его больше всего привлекали крупные пластмассовые детали конструктора, кубики...

Постепенно мы поняли, в чем дело. Ну конечно, малыши предпочитают те предметы, которыми можно что-то делать, манипулировать чем-то (надевать — снимать, открывать — закрывать, вкладывать — вынимать, выдвигать — задвигать, возить, кружить, качать, катать и тому подобное), причем множество раз и разными способами. Видимо, иг-

рушки быстрее исчерпывают себя в этом отношении. К тому же малыши очень рано пытаются подражать старшим, потому тянутся к тем вещам, которыми пользуются окружающие, и пытаются копировать их действия.

Заметив все это, мы старались удовлетворить эту потребность ребенка. Я пишу или читаю — и у сына, который сидит за столом на высоком стульчике, тоже лист бумаги и карандаш или детская книжка. Мама моет посуду, а дочка кладет ложки в мыльную воду. Иногда попадают туда и чистые — ничего, главное, что-то полоскать в воде, как мама. Мы терпели некоторые убытки во времени: надо было вытирать лишние лужи, больше убирать после совместного труда, но мы шли на это, потому что было интересно наблюдать, как такой кроха чему-то учится.

А еще мы играли с детьми, обязательно выкраивая для этого время. И любимой игрой, как и у всех ребятишек, уже до года становились прятки.

Вот прыгнула ложка в мыльную воду:

— Люба, где ложка? Нету!

Дочка и в третий, и в пятый, и в десятый раз не устает удивляться: куда же девалась ложка? Потом шарит ручкой в воде — вот она! В глазах изумление и восторг!

Иногда жена хитрила: незаметно вынимала ложку и прятала ее за мисочку. Снова маленькая ручка ловит что-то в воде, но ничего не находит. Недоумение, почти обида.

— Любаша, а посмотри-ка сюда. — Мама показывала ей кончик ложечки из-за миски. — Ага, нашлась!

Очень любят малыши и сами прятаться. Для этого достаточно отгородить ребенка пеленочкой или набросить на него пеленку сверху и сказать:

— Ку-ку! Где Любочка? Вы не видели Любочку?

Малышка замирает на несколько секунд. Для нее это так удивительно: мир мгновенно исчез из глаз. Зато сколько радости приносит каждый раз новое открытие этого удивительного мира. Когда малыш все свободнее ползает, а потом ходит, он уже пытается спрятаться сам за стул, за кресло, под стол. При этом он не заботится, чтобы быть невидным (иногда прячет одну голову), главное для него — самому не видеть. Тут уж надо игру не испортить.

— Любочка, где Любочка? Куда она убежала?.. — и искать совсем не в том месте, где сидит дочка, а потом, после долгих стараний, наконец найти ее, замирающую от волнения и счастья. Эта игра неизменно вызывает бурю переживаний. Может быть, это первые шаги к первым самостоятельным решениям, к проявлению терпения и выдержки? А может быть, это подготовка к будущим расставаниям и встречам?

Когда играешь с детьми, начинаешь их лучше чувствовать и понимать. Именно благодаря игре мы обнаружили, например, что детишки инстинктивно ищут для себя какое-то небольшое пространство: любят забираться под столы, кровати, стулья, в какие-то укромные уголки — им там как-то уютнее, соизмеримее, что ли, с их размерами. Когда ребята постарше сооружали из больших поролоновых подушек с кресел лабиринты и «квартиры» со множеством маленьких «комнаток», так же нравилось там прятаться, «жить» ползункам. И мы не запрещали детям сооружать «дома», «подводные лодки» и «космические корабли» под столами, за креслами и даже «в гнездышке» из старой раскладушки под потолком.

ПЕРВЫЙ ГОД — ГОД «ЗАПУСКА» ЗДОРОВЬЯ, СИЛЫ И СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЕНКА

Изучением потенциальных возможностей человеческого мозга мировая наука и практика занимаются давно. Ученые пришли к выводу, что резервы мозга колоссальны, но используются в течение жизни человека ничтожно мало, что гениальность — это наиболее полное проявление интеллектуального потенциала, которым обладает любой нормальный человек.

От чего зависит реализация этого потенциала? От чего зависит уровень развития способностей? Ответить на эти вопросы — значит, найти способ растить таланты, не искать их среди людей обыкновенных, а растить всех талантливыми. Это позволит и школу избавить от неуспевающих учеников и второгодников, детей — от перегрузок, родителей — от педагогического бессилия и предрассудка:

«Такой уж он у меня родился». Просто невозможно было не попытаться принять участие в поиске ответа на вопрос, откуда берутся таланты.

Мы дали нашим дошколятам в игрушки настоящие спортивные снаряды, и те сделали ребятишек стройными, легкими, ловкими и сильными. Спортивный комплекс вопреки всем опасениям надежно послужил доброму делу — предупреждению детского травматизма. Ребята не знали ни переломов, ни вывихов, ни сотрясений мозга, хотя падали и очень часто и отовсюду.

Физическое развитие способствовало развитию интеллектуальному. В основу умственного развития наших детей положены все те же три кита: богатая для разнообразной деятельности обстановка, большая свобода и самостоятельность детей в занятиях и играх и наша искренняя заинтересованность во всех их делах. Мне и здесь хотелось бы еще раз подчеркнуть, что мы не ставили перед собой цель научить их всему как можно раньше. Мы старались создать условия для развития их способностей — по их возможностям и желаниям.

Мы не знали и не могли взять на себя смелость определять, что и когда развивается у малышей, и в своих действиях исходили из простого наблюдения, о котором уже говорилось в книге: с младенцем разговаривают со дня его рождения (а по новейшим данным, и до рождения), когда он еще и не понимает ничего. Наступает момент (для каждого индивидуальный), когда он скажет первое слово. Если с ним не говорить, то это первое слово может быть не сказано и в год, и в два, и в три. Ну а если по отношению ко всем прочим человеческим способностям поступить так же? Не определять сроки заранее, а просто создать благоприятные условия и посмотреть, как будет развиваться ребенок. В поиске этих условий мы и выработали те самые принципы, о которых я говорил.

Наблюдая за детьми, мы заметили, что развиваются у них те стороны интеллекта, для которых у нас были условия, опережающие само развитие. Допустим, ребенок еще только начинал говорить, а у него уже были среди прочих вещей и игрушек куби-

ки с буквами разрезная азбука, пластмассовые, проволочные буквы и цифры.

Вместе с великим множеством понятий и слов, входящих в эту пору в мозг ребенка, четыре десятка значков, называемых буквами и цифрами, запоминались безо всякого труда к полутора-двум годам. А все потому, что мы не делали из этого тайны, не говорили, что «тебе рано», просто называли малышу буквы, как называли прочие предметы: стол, стул, окно, лампа и так далее. И радовались, когда он запоминал, узнавая их в любом тексте.

Так было и с математикой (счеты, счетные палочки, цифры, таблицы: сотни и тысячи, бусинки на проволоке и другие), конструированием (всевозможные кубики, мозаика, конструкторы, строительные материалы, инструменты и другие), спортом (спортснаряды в разных сочетаниях в доме и во дворе). Рядом с книжными полками постепенно образовались целый комплекс оригинальных развивающих игр и мастерская для детей и взрослых.

Самым главным открытием на этом пути было для нас то, что в этих условиях дети очень многое начинали раньше, чем это предписывалось им по медицинским и педагогическим нормам: к трем годам начинали читать, в четыре — понимали план и чертеж, в пять — решали простые уравнения, с интересом путешествовали по карте мира и так далее.

В итоге наши дети сэкономили одиннадцать лет обучения в школе (или поступали раньше, или «перепрыгивали» через класс), а в техникумах и училищах заработали пять дипломов с отличием. Интеллектуальные тесты для взрослых они начали выполнять с десяти, девяти, а некоторые даже с восьми лет и к восемнадцати годам оставили своих родителей далеко позади.

Но дело было не только в постижении некоторых школьных премудростей, которыми они легко овладевали до школы (беглое чтение, устный счет, письмо), но и в том, что они при этом становились самостоятельнее, инициативнее, любознательнее, ответственнее — тоже не по летам. Мы их могли оставить дома одних (с 6—7-летним старшим) часа на три-четыре и знали, что ничего не случится.

Мы радовались успехам детей, их движению вперед, их открытиям, но не сулили за то никаких сладостей и златых гор, никаких выгод и привилегий.

Детей увлекал сам процесс познания, созидания, творчества. Ими руководил не страх, не расчет, а интерес. Наградой им за все усилия становилось гордое сознание: «Я могу!», «Я умею!», «Я сам сделал!» И удовольствие от того, что «я помог... я обрадовал... я сделал хорошо!»

Интересно, что по мере расширения и углубления знаний о мире желание детей еще больше узнать только возрастает. Как сильное, тренированное тело жаждет движения, так и развитый ум жаждет деятельности, причем хочет не столько усваивать, сколько исследовать.

Вот это-то мы и наблюдали у своих детей. Академик Н.М.Амосов в своем отзыве на наш доклад в Академию педагогических наук сказал о наших ребятах так: «Основное качество их интеллекта не натасканность, а смышленность. Они легко усваивают новое. Они не столько эрудиты, сколько решатели проблем».

Именно это, мы думаем, и есть главный итог умственного развития наших детей до школы.

Ну конечно, мы ни в какой степени не считаем, что нашли способ выращивания вундеркиндов. Вундеркинд — это чудо-ребенок, исключение из правил, явление пока малообъяснимое. Я же говорю о другом: как растить буквально каждого малыша, родившегося нормальным, вырастить способным и даже талантливым. Ведь это требование времени — научно-технической революции, всевозрастающей ответственности человечества за все, что делается на Земле, необходимости предвидения и осмысленности каждого шага человека, живущего на нашей планете. Сейчас нужен не только знающий человек, но и творчески осмысливающий свое дело, свое место в жизни, а для этого нужны высокоразвитые творческие способности и умение применять их на практике, в труде, на любом рабочем месте, в любой жизненной ситуации. Как этого добиться?

Важнейшим условием развития всех способностей я считаю своевременное начало. За этими

двумя словами годы наблюдений, размышлений, исследований. Итогом этой работы стала «Гипотеза возникновения и развития творческих способностей»[2]. В ней впервые появилось непривычное слово НУВЭРС, составленное из первых букв названия процесса, который происходит в человеческом мозгу: Необратимое Угасание Возможностей Эффективного Развития Способностей.

Трудно вкратце изложить содержание большой работы, но суть ее заключается в следующем: каждый здоровый ребенок, рождаясь, обладает колоссальными возможностями развития способностей во всех видах человеческой деятельности. Но эти возможности не остаются неизменными и с возрастом постепенно угасают, слабеют, и чем старше становится человек, тем труднее развивать его способности.

Вот почему так важно, чтобы условия опережали развитие. Это дает наибольший эффект в развитии, которое будет просто своевременным, а вовсе не ранним, как считают те, кто так называет развитие наших детей.

Кстати сказать, мы-то сами теперь считаем его не только не ранним, но даже запаздывающим во многих отношениях. Ведь условия, которые мы сумели создать, конечно, еще очень далеки от возможного идеала. Это естественно: одними домашними силами и средствами такую проблему не поднять.

Вот несколько примеров. Не смогли мы создать даже удовлетворительных условий для занятий ребят в области изобразительного искусства, биологии, иностранных языков и многого другого. Развитие детей здесь явно отставало от их возможностей. А нагонять упущенное очень трудно. Иностранный язык, например, никто из них толком так и не изучил, несмотря на школьные пятерки и четверки. А могли бы знать, если бы кто-нибудь из нас, родителей, владел каким-нибудь иностранным языком и просто говорил бы на нем с детьми со дня их рождения, как это делает, например, инженер В.С.Скрипалев. Для его сына Олега изучение английского языка проблемы не составляет: он говорит на нем так же свободно, как и на русском.

Итак, условия для развития должны опережать его. И здесь очень важны этапы: первый час, первый день, первый год.

Мы теперь глубоко уверены, что именно ПЕРВЫЙ ГОД является годом «запуска» здоровья, силы и способностей ребенка. Даже физиологическую незрелость, если он с ней родился из-за нашего незнания, в первый же год можно компенсировать почти полностью. Как и наоборот: неверным обращением с ребенком можно не только усугубить физиологическую незрелость, но даже ее вызвать.

Возможности развития у новорожденного просто сказочные и ни в какое сравнение не идут ни с житейскими, ни с научными представлениями о них. Тем более поражаешься, почему наука и практика воспитания так мало до сих пор о них знают и еще меньше используют. Особенно от матери и отца, бабушки и дедушки — тех, кто занялся развитием малыша в этом возрасте, больше всего зависит, сильным или слабым, способным или бездарным пойдет в школу ребенок. Теперь мы твердо уверены: СПОСОБНЫЙ РЕБЕНОК — НЕ ДАР ПРИРОДЫ!

Существующие в воспитании традиции, во-первых, ведут к частым заболеваниям детей, во-вторых, делают их слабыми и, в-третьих, редко позволяют ребенку развиться выше среднего уровня, составляющего, по современным данным, всего 3—5 процентов от действительных возможностей человеческого мозга.

У МАТЕРИНСКОЙ ГРУДИ

Кормление грудью — это не только питание малыша, которое обеспечивает ему начало жизни без болезней, хорошее развитие его сил и ума, но и воспитание любовного, доверительного отношения к родной матери, к другим людям. А в младенце-девочке это еще и воспитание материнского инстинкта, который, оказывается, не является врожденным. Опыты с обезьянами супругов Харлоу и Суоми показали, что ожидает детей, выросших без мам.

Пытаясь найти у обезьянок макак тот возраст, когда они легче всего поддаются дрессировке, дете-

нышей отлучали от матерей для проведения опытов. Но для маленьких обезьянок каждое такое расставание с матерью становилось трагедией: они не только плохо обучались, но и останавливались в своем психическом развитии. Пришлось начать новый эксперимент, в котором детенышей отбирали от матерей сразу после рождения. Их помещали в отдельные комнаты и в каждой поставили кресло с мохнатой обивкой, похожей на шерсть матери. В спинке кресла была укреплена бутылка с соской, куда наливали молоко. Обучению и опытам ученых мамы детенышей теперь не мешали, и все шло успешно, но когда кресло вдруг уносили из комнаты, то маленькая обезьянка ложилась на пол, туда, где оно стояло, и, казалось, горько плакала, схватившись за голову обеими лапками. Стоило же вернуть кресло на место, как она прыгала на него, крепко впивалась в мохнатую обшивку и долго не покидала его, словно боясь новой разлуки.

Закончив эксперимент, выросших без мам обезьянок выпустили в общее стадо. Шло время, а они в отличие от всех других самок не давали потомства. Их тогда взяли из стада и рассадили в отдельные клетки с самцами. Но они и тут, как и в стаде, не давали потомства, и только искусственное оплодотворение позволило им родить детенышей. Но материнский инстинкт в них так и не пробудился. Одна оторвала руку своему новорожденному, вторая раскусила голову, как кокосовый орех... Пришлось спасать детенышей от их «безмамных» мам.

В книге уже говорилось о другом способе лишения будущей матери материнского инстинкта (или блокировки его) — местной анестезии при родах.

Каждой маме надо запомнить: чем раньше она отлучит ребенка от груди, переведет малыша на смешанное, тем более искусственное вскармливание, тем больше она предрасположит его к неконтактности, бесчувственности, одиночеству.

Не случайно у нас растет число клубов одиноких людей, мечтающих создать семью, появились даже электронные свахи. И в то же время увеличивается количество «отказных детей», приближается к миллиону не число сирот, а тех ребятишек, которых

сдали в детские дома и школы-интернаты их собственные родители.

Вся трагедия в том, что сдвиги к отчуждению происходят постепенно, не прослеживаются в одном поколении и становятся привычными, обычными, а потому неощутимыми. Они медленно, но верно приближают всех к очередной катастрофе в одной из наших экологических ниш — в семье.

Нечто подобное уже происходило два века тому назад. Вот что пишет доктор В.Жук в своем фундаментальном труде «Мать и дитя» (выдержавшем 8 изданий, но, к сожалению, ни разу не переизданном после 1917 года): «Нет сомнения, что с поднятием нравственного уровня женщины и развитием благосостояния в массах населения исчезнут эти уклонения от материнского долга без тех крутых мер, которые (по Бергу) были приняты в Швеции, где королевским указом (в конце ХУШ века) предписано было подвергать наказанию тех матерей, дети которых погибли от лишения материнского молока, и где в настоящее время каждая мать, от пастушки до королевы, грудью кормит ребенка (и где поэтому смертность детей на первом году жизни наименьшая, прибавим)»[3].

А у нас пока вместе с очевидным «развитием благосостояния в массах населения» происходит столь же очевидное «падение нравственного уровня женщины», их «уклонение от материнского долга». Подобное отношение к детям становится чуть ли не нормой. Почему нет в нашем государстве Доктора, держащего руку на пульсе здоровья Семьи — первичной клеточки всякого общества?

И еще одна ограниченность делает наше мышление и наше видение однобоким. Мы невольно делаем крен к заботе о ребенке и меньше внимания уделяем матери. Что дает женщине кормление грудью? Пока мы сказали только о пользе для ребенка раннего прикладывания и первых его часах и днях. А что происходит позже? Доктор Бенджамин Спок в своей книге «Ребенок и уход за ним» в главе «Преимущества грудного вскармливания» удивляется, почему редко упоминают о том огромном удовлетворении от чувства близости ребенка, которое испытывает мать,

о том, что сам процесс кормления становится физически приятным — и отдыхом, и наслаждением. Особенно заметно кормление грудью сказывается на молодых матерях — быстро растет их привязанность, нежность и любовь к ребенку.

Есть положительные факторы и чисто медицинского плана: кормящие грудью женщины реже страдают нервными расстройствами, у них складываются более душевные, доверительные отношения в семье с мужем и детьми. Замечено, что рак грудной железы щадит женщин, кормящих грудью. И наконец, вспомним о долгожителях: в Дагестане, например, большинство женщин, перешедших границу столетия, составляют многодетные матери, кормившие по народному обычаю только грудью.

КАК КОРМИЛА МОЯ ЖЕНА

Всех семерых детей Лена Алексеевна кормила грудью, первого — только пять месяцев, зато остальных — до года и больше. Вместе с Анютой у нее появилась молочная дочь — Оленька К., и жена удивлялась, как быстро прибавлялось у нее молоко, когда стала кормить двух девочек.

Мы рано поняли, что чем строже режим кормления, тем хуже это для малыша, и необходимое число кормлений, нормы высасываемого молока — чисто бюрократический вывих. Ведь дети — не одинаковые винтики, неотличимые друг от друга. Поэтому в первые месяцы перерыв между кормлениями был обычно короче требуемых инструкцией трех часов, но мог быть и больше — тогда малыш сосал лучше.

К о р м и л а м а м а п о л у л е ж а на широком диване — так оказалось удобнее всего: малыша держать на руках не надо, повернуться к нему всегда можно поудобнее, можно совсем расслабиться, а голенький ребенок, ничем не прижатый, свободно поворачивает головку, ищет сам сосок, двигает ручками и ножками. Кормление становилось приятными минутами отдыха и радости для мамы и еще большим удовольствием для малыша. Они ощущали это оба, ждали этого момента, и если ожида-

ние иногда почему-либо затягивалось, то радость встречи оказывалась еще больше. Никогда не возникали проблемы плохого аппетита или ленивого сосуна.

После кормления мама держала малыша 1—2 минуты вертикально, чтобы он срыгнул проглоченный при сосании воздух, учился держать головку и... развивал свои способности. Для этого она подставляла свою ладонь ему под пяточки и как бы подталкивала снизу вверх. Срабатывал опорный рефлекс, и малыш воспринимал это как приглашение постоять на ножках. А если он в то же время держался ручонками за пальцы другой руки мамы, то в работу включались сразу два рефлекса — опорный и хватательный (рефлекс Робинзона).

Для прикорма (мы начали его после 4—5 месяцев, а правильнее было бы после прорезывания первого зуба) Лена Алексеевна ничего специального для малыша не готовила. Все, что ему было «по зубам», перепадало с общего стола и ему: ложка бульона, кефира, киселя, каши и прочее. Никаких норм питания не устанавливали, доверяли естественному чувству сытости. Дети ели сколько хотели, но вместе со всеми, и никаких конфликтов по этому поводу не возникало. А если бы была норма, то ее полагалось всю съедать, и здесь конфликты неизбежны.

Одна наблюдательная женщина рассказала мне: «Когда я начала учить дочурку есть с ложки, то с самого начала не всовывала ложку с кашей в ее раскрытый ротик, а только подносила ложку к ее губам и ждала. Если малышка хотела есть, она открывала ротик и, придвигаясь, снимала губами кашу с ложки. А если уже не хотела, то и не придвигалась, и для меня это было сигналом, что девочка сыта». Если бы все мамы считались с желанием (или нежеланием!) ребенка есть уже с такого возраста! У нас резко бы сократилось количество ожиревших детей.

Ожирение ребенка редко бывает патологическим, на 95 процентов его достигают по рекомендациям врачей (с их немыслимыми нормами калорийности, числа кормлений) и, конечно же, стараниями мам и бабушек. Склонные к полноте женщины отличаются особой старательностью в кормлении детей и, рас-

кормив чадо, спрашивают у тех же врачей: «Что теперь делать? У него такой аппетит!»

Мы, к счастью, это поняли рано, и все семеро наших детей до сих пор «недобирают» в весе — самый тяжелый из них имеет 68 килограммов при росте 183 сантиметра.

После прорезывания первого зуба обязательно даем малышу твердую пищу: сухарик, горбушку хлеба, твердый бублик, яблоко, морковку, чтобы «точил» зубки (десны чешутся, когда режется зуб) и учился жевать. Обычно в это время дают малышу и готовое детское питание из маленьких, удобных баночек. Но недостаток этой пищи в том, что она всегда перетерта, измельчена и не дает работы зубкам. На такой еде ребенок не может научиться откусывать и пережевывать пищу. Его тошнит, если в рот попадет крошка или кусок, который надо разжевать. Поэтому в различных руководствах можно найти целые главы о том, как научить ребенка... жевать! У нас же в семье такой проблемы никогда не возникало.

ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ МОЛОКА...

«А если не хватает молока?» — нередко спрашивают молодые матери. Начинаешь выяснять, и оказывается, что женщине хочется, чтобы малыш был пухленький, «как на картинке», да и доктор говорит, что он недобирает в весе, а бабушка жалеет: «Какой худенький...» Но малыш живой, подвижный, здоровый, только... небольшой и без лишнего жира, то есть *нормальный*.

Пытаюсь убедить в этом маму. Нельзя всех людей вырастить одинаковыми, не надо гнаться за картинками, на которых почему-то явно ожиревшие дети изображаются как эталон здоровья. Но женщине все равно кажется, что ребенок не наедается ее молоком досыта, что он остается голодным. У нее свои чувства, и логические доказательства здесь не действуют. Тогда я советую увеличить количество молока одним народным средством, о котором мне рассказала одна молодая мама:

«Перед тем как кормить малыша грудью, приготовьте таз с горячей водой (такой, чтобы ноги выдержали), старенькое одеяло и чашку горячего чая с молоком. Садитесь на стул вместе с малышкой, опускайте в таз ноги, попросите кого-либо укрыть одеялом ваши ноги вместе с тазом (баня для ног) и принимайтесь пить чай с печеньем, сухариками или с медом, как вам нравится. Через несколько минут, когда приятная теплота охватит ноги и разольется по всему телу, начинайте кормить ребенка. Такого прилива молока к груди, как в эти минуты, я никогда больше не ощущала. Мы не знаем научных основ действия этого средства, но что оно может дать такой эффект, нисколько не сомневаюсь, особенно если в него верить. «Лекарство» это действует сразу, а не через день, и побочное действие его легко и просто устранить.

Отсутствие у матери молока — действительно большое горе.

Помню, в мае 1984 года Светлана Евгеньевна А. пришла к нам за советом: молоко у нее совсем исчезло.

— Почему? — недоумевал я, глядя на цветущую полногрудую гостью.

— Наташу принесли кормить только на третьи сутки, а я страдала от обилия молока. Тогда для оттока его в течение пяти дней мне делали по девять уколов какого-то лекарства. Сейчас совсем в груди ничего нет, — объяснила женщина.

Я ахнул: мало того, что и так сделали все, что ведет к снижению лактации, но добавили еще 45 инъекций сверх общепринятого! Рассказал Светлане Евгеньевне все, что знал сам о лактации в это время: об индейцах-ирокезах, у которых ребенка-сироту выкармливает любая женщина; о том, что сосание груди — мощный биологический сигнал организму матери, что даже пять дней голодовки не страшны новорожденному. Решится ли она попытаться вновь подключить природный механизм? Ведь предвидеть последствия инъекций было трудно.

Но Светлана Евгеньевна решилась: она ничего не стала давать 19-дневной Наташе, кроме груди и воды, и... молоко пришло!

— Трудно было в первые дни, — рассказывала она потом. — Все родные меня ругали: «Дура, слу-

шаешь какого-то ирокеза, и девчонку уморишь, и сама дойдешь! Смеси теперь хорошие выпускают, все ими спасаются, не мучь дитя!»

Наташу я снова увидел в конце июля. И ее мама, и я не могли нарадоваться здоровому виду девчушки. И для этого надо было всего-навсего подчиниться законам природы, а не законам, придуманным людьми.

Вот, скажем, мнение наших педиатров: стул у малышей должен быть регулярный. Что это за болезнь нашего времени — все зажать в тиски регулярности: кормить по часам, укладывать спать по часам, на горшок сажать — тоже? Да еще и оправдывать это природными биоритмами. Но ведь не вяжется жесткий режим с природой! В первые дни у малыша стул иногда бывает и семь раз в день после каждой еды. И это нормально, хотя мама в тревоге — не понос ли у него? А иногда, наоборот, он пачкает пеленку только раз в два или три дня. Опять тревога: не запор ли это? Не делать ли клизму? Не вредна ли такая нерегулярность?

Оснований же для тревоги нет ни в первом, ни во втором случае. Если малыш питается только материнским молоком, которое переваривается в его желудочке почти полностью, то стул зависит от того, что ест мать, какое у нее настроение, какое время года, погода... Только с переходом на пищу взрослых, то есть на втором году жизни, малыш приближается к обычной, как у взрослого, регулярности, но и тогда делать из нее фетиш все равно неразумно. Следить надо за самочувствием и поведением ребенка, за внешним видом и запахом кала. Если малыш ест только мамино молоко, то стул обычно желтоватого или чуть зеленоватого цвета с кисленьким характерным запахом. Это признаки здоровья.

ЧИСТОТА, НО НЕ СТЕРИЛЬНОСТЬ!

Молоко матери необходимо и для того, чтобы у ребенка вырабатывался иммунитет и крепли защитные механизмы для жизни в обычной микрофлоре. Но затем необходимы... живые микробы.

В родильном доме № 15 Москвы, где мы встречались с педиатрами и акушерами в 1982 году, удивленные врачи нам задавали вопросы: «Вы даете новорожденному сырую воду? Не стерилизуете бутылки и соски? Пускаете ползать ребенка прямо на пол? Позволяете пробовать на зуб вещи и игрушки?

И удивлялись, что малышу это, оказывается, никак не вредило. Мы мирно сосуществовали не только с домашними микробами, но не боялись и посторонних. А обычную грязь можно было смыть водой и прополоскать рот, если туда попадал песок или камешек. Позже мы узнали, что слюна обладает бактерицидными свойствами, — недаром почти никто из наших ребят не испытывал желудочно-кишечных заболеваний. Только один раз нам пришлось встретиться с серьезной болезнью.

Мы пили обычно сырое молоко, принесенное в бидоне из сельского магазина, и... однажды все трое малышей заболели странной болезнью. Врачи поставили диагноз — стоматит (воспалились десны, слизистая оболочка рта), а в магазине появилось объявление: «Молоко обязательно кипятить!» Потом только узнали об эпизоотии ящура в Воронежской области. Может быть, и у нас был ящур? Жевать малыши ничего не могли, мама предлагала им жидкую еду: кисель, кефир, манную кашу, и они понемножку ели, а самая младшая, двухлетняя Оленька, совсем ничего не ела, а только пила воду (так делают иногда и заболевшие животные). Лекарств мы, как обычно, никаких не давали, но болезнь прошла быстро, особенно у Оли. Температура держалась вместо обычных для ящура трех недель одну неделю, а у Оли — четыре дня. Видимо, еда при этой болезни мешает выздоровлению, и мы с тех пор придерживаемся в семье правила: если заболевший малыш не хочет есть, значит, так будет лучше, и никогда не уговариваем и не принуждаем. Все силы, вся энергия организма идут в это время на борьбу с болезнью, а не отвлекаются на переваривание пищи.

Второй вывод мы сделали такой: если дети выздоровели за срок в 3—5 раз более короткий, чем обычно, то это говорит о большой силе их общего иммунитета, что, конечно, приятно знать родителям. Позже

мы узнали, что после заболевания ящуром вырабатывается пожизненный иммунитет к нему, так что встреча с вредными микробами может оказаться полезной. С той поры мы стали считать полезными и многие инфекционные детские болезни, а прививки против них отнесли к очередной медицинской ошибке, к пониманию которой теперь уже подходят ученые мира.

САМАЯ ЛУЧШАЯ ОДЕЖДА

Мы всегда поражались, что несколько дней научно безупречного ухода за ребенком в родильном доме приводят к тому, что на нем практически не остается здорового места. Потница, опрелости на коже — ни разу без этого мы не приносили младенца домой. Врачи прописывали лечение, но ни один не говорил (не знал?) действительную причину всего этого — лежание в согревающем компрессе из мокрых пеленок.

Поэтому в первый же день прихода мамы с новорожденным в семью мы топим самодельную баню и жена моет его под душем или купает в ванночке в самой приятной по температуре теплой водичке. А в комнате кладет его голеньким или в распашонке в кроватку на чистую пеленочку.

У нас в России почему-то традиционно укладывают младенца в колыбельку на спину, завернутого «полешком». Действительно, «полешком» — он же не может ни двигаться, ни шевелиться. Теперь стали класть и на бочок, так как в положении на спине при срыгивании можно захлебнуться (хотя я сам не верю в такую возможность). Американцы же укладывают малышей преимущественно на животик, не пользуются подушечками, постельки делают достаточно твердыми. Считается, что положение на спине — это положение мертвого, побежденного, слабого, больного. Говорят даже, что положение на спине начинает формировать рабские чувства, например подчиненности. Наверное, какой-то смысл в этом есть.

Ребенок бывает *голеньким* или в одной распашонке все время, *пока не спит* или *когда мама его кормит*. Он свободно шевелит ручками,

ножками, и мы не боимся, если пяточки у него посинеют. Илья Аркадьевич Аршавский говорит, что это первая термоадаптивная реакция малыша к холоду. Радуйтесь, родители, что она у него работает, — холодные ножки меньше отдают тепла, восстанавливается тепловой баланс организма.

В первые два-три дня малыш может иногда икать, но это тоже процесс привыкания к новому тепловому режиму. Икота проходит сама и прекращается, когда малыша заворачивают для сна в комнате в одну-две пеленки. Засыпать ему лучше с теплыми ножками. Для этого маме необходимо взять стопы в свои теплые руки или даже подышать на них. Тогда младенец будет спать лучше и просыпается всегда сухим, но маме после сна обязательно необходимо подержать его над тазиком.

В комнате стараемся поддерживать температуру 17—19 градусов. Если малыш находится в ней голеньким, то:

тонус мышц у него повышен, то есть они напряжены, чтобы больше вырабатывать тепла (видимо, это его главный способ согрева), и мышцы при этом развиваются;

прохлада всегда бодрит и делает движения особенно приятными;

пеленки и одежки не стесняют движения;

терморегуляторы организма включаются в работу и переводят всю защитную систему на другой режим.

Важно только помнить: ЕСЛИ МАЛЫШ ПЕРЕСТАЛ ДВИГАТЬСЯ, РАССЛАБИЛСЯ, значит, ЕГО НАДО ОДЕТЬ ИЛИ ЗАВЕРНУТЬ В ПЛЕНКУ — согреть.

Во время сна у ребенка под пеленкой температура плюс 32—34 градуса, выработка тепла падает до минимума, и организм отдыхает. Видимо, это естественно для многих теплокровных существ: одни для сна забираются в теплую нору или логово, сворачиваются в клубочек, другие прижимаются друг к другу — короче, для сна и отдыха необходим комфорт.

Когда же малыш просыпается и вылезает из пеленок, то температура в комнате на 10—15 градусов

ниже — теперь ребенку придется больше вырабатывать тепла и меньше отдавать. Это уже другой режим и не на несколько минут, поэтому надо на него перестроиться. Так повторяется несколько раз в день. По многим наблюдениям, малыши, которых держат в комнате, а летом и во дворе голенькими (вот их лучшая одежда!), почти не подвержены простудным заболеваниям. Кожа у некоторых при таких переходах в прохладный режим иногда становится мраморовидной (с синими прожилками), но, возможно, это тоже своеобразная термоадаптивная реакция.

ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА В СТАРИНУ

Не кутали новорожденных крестьяне и до революции в России. У Е.А.Покровского мы находим целую главу об одежде детей: «... куда бы судьба ни бросила русского человека, он всегда и везде твердо помнит обычаи своей страны и строго исполняет их. В силу этих обычаев, в громадном большинстве случаев, русские матери в первое время по рождении оставляют детей своих без всякой специальной одежды, а завертывают их лишь в одни пеленки. Через несколько дней и большею частью после крещения они надевают ребенку рубашку из того материала, какой позволяет состояние и которая составляет с того времени почти единственную одежду. Нередко приходится видеть, как ребенок, соскучившись своим одиночеством дома, зимой, в трескучий мороз, вьюгу и непогоду, по глубоким сугробам в одной рубашонке и босой, перебирается из одной избы в другую, чтобы поиграть со своими сверстниками...»[4].

«Что касается детей западно-русского селянина, — приводит свои наблюдения некий г. Крачковский, — тут же надобно заметить, особенно проявляется промысел Божий. Летом и зимою они ходят в одном и том же, чуть ли не в Адамовом одеянии. Зима и лето, осень и весна — для них как бы не составляют времен года. Мы сами видели, что некоторые из них зимой копаются в снегу точно так же, как летом в песке. Еле только весной начинает таять снег, как они с артистическим наслаждением плещутся уже в

лужах, образовавшихся от таяния снега. И ничто, кажется, не вредит им: все, напротив, как будто полезно им, укрепляет их»[5].

«Такое невнимание к одежде происходит главным образом потому, что крестьяне убеждены, что чем теплее одевать детей, тем хуже влияет на них простуда, и наоборот, чем проще одеваются дети, тем они становятся крепче, выносливее, менее чувствительными к простуде, что действительно и замечается...»[6].

Не только крестьянские дети в старой России одевались так легко, подобное было у многих народов. В Древней Греции жили спартанцы, дети которых и летом, и зимой ходили босыми. Не удалось мне увидеть ни одного завернутого младенца и на руках у мадонн, многочисленные изображения которых оставили нам художники средних веков и Возрождения.

А в животном мире?

Ученые в Югославии поставили опыт с крысами-самками накануне появления у них потомства. Крыс выпустили в длинный коридор, по сторонам которого находились ячейки, в каждой из которых кондиционеры поддерживали определенную температуру: 0, плюс 5, 10, 15, 20, 25 и 30 градусов Цельсия.

После свойственной всем крысам первоначальной разведки (каждая обязательно побывала во всех комнатах и не по одному разу) они постепенно начали растаскивать кучу тряпок и мешок соломы — готовить для себя гнездо. Самым удивительным было то, что крысы, будто сговорившись, поместились все в одной комнате, где была температура плюс 15 градусов. Почему? Ведь новорожденные крысята совсем голенькие, и им бы надо для начала, пока не выросла шерсть, выбрать местечко потеплее, если следовать логике наших медиков. Но «необразованные» крысы выбрали место с температурой на целых 20 градусов ниже комфортной.

Это, видимо, общая закономерность в живом мире. Переход из материнского тела в иную среду всегда скачок, то больший, то меньший: жил в воде — стал дышать воздухом; после темноты увидел свет; тихие звуки стали громкими; питание получал из материнской крови — теперь из материнской груди;

жил в термокомфорте — перешел в условия самых разных и, главное, непостоянных температур.

Переход ребенка к жизни в более низкой температуре мы в своей семье приняли как должное чисто интуитивно, и вышло хорошо. Оказалось, что кожа малыша в таких условиях не нуждается ни в частых подмываниях, ни в ежедневных купаниях и без всяких смазываний и присыпок остается чистой, здоровой и бархатистой на ощупь. Опрелости, сыпь и покраснения, полученные им в родильном доме, исчезали буквально в несколько дней и больше не появлялись. С мылом мы купаем младенца по субботам в бане, когда моемся сами. В ней температура может быть от 35 до 60 градусов, а вода теплая, приятная и взрослым, и малышу. Старшие ребятишки могут плеснуть друг на друга кружку холодной воды или выскочить из парилки и поваляться в снегу, а на малыша высыпать горсточку принесенного снега, так, чтобы он от неожиданности коротко вдохнул открытым ротиком, но... не заплакал. А если закричал, тогда, значит, переборщили. Но ребенка и дома всегда подмывают холодной водичкой из-под крана, и он привыкает к таким контрастам быстро.

КРЕЩЕНИЕ — ПРЕДРАССУДОК ИЛИ ПОЛЕЗНЫЙ ОБЫЧАЙ?

Крестили младенцев на Руси обычно в холодной воде, и чем раньше, тем считалось лучше.

В период рьяной борьбы с «религиозным дурманом» от крещения, как и от многих других обрядов православной церкви, отказались, считая, что наука не может идти у нее на поводу. Но вот какие заключения находим мы у доктора В.Жука, ученого, далекого от религиозных предрассудков: «Как слабое, так и крепкое дитя, окрещенное зимою в воде прямо из колодца (плюс 8 градусов Реомюра), развивается очень быстро и почти тотчас принимает особый, приятный, бодрый, крепкий вид... Быстрое погружение в холодную воду точно усиливает все процессы обмена... кожа краснеет и приятна на вид; дитя выглядит полнее, румянее,

ма?» — и если нет, то просим: «Сбегай посмотри, не принесли ли почту?»

До почтового ящичка на воротах забора не менее 90 метров, и пробежка туда и обратно занимает не меньше одной минуты. Но какое это удовольствие, если на дорожке первый снег, — ни пером описать! Никакие ковры и перины, ни шелк, ни бархат не могут сравняться с ним по нежности. Мне самому приятно пробежаться по снежной дорожке, а за босым дедушкой, конечно, помчатся все семеро или пятеро визжащих от удовольствия внучат.

ЛУЧШЕ ХОДИТЬ БОСИКОМ

Среди людей редко, но попадались «чудаки», не признающие обуви совсем или предпочитающие ее при возможности снимать. Лев Николаевич Толстой любил ходить босой по траве, по росе, по тропинкам парка. «Чудит граф», — думали про него, а он в отличие от других поступал просто и мудро.

Врач Себастьян Кнейп в прошлом веке заявлял: «Самая лучшая обувь — это отсутствие обуви» или: «Каждый шаг босиком — лишняя минута жизни». Почему так происходит, наука открывает только сейчас, хотя человечество пользуется этим мощным стимулом здоровья испокон веков. Оказывается, к поверхности кожи человека подведено около 250 000 нервных окончаний, чувствительных к прикосновению, к боли, к теплу, к холоду (причем холодовых точек в десять раз больше, чем тепловых), и распределены они очень неравномерно: на кожу подошв точки выведены в шесть раз плотнее, чем на спине, на груди, на других частях тела.

Когда такую картину мы наблюдаем у животных, это понятно: на подушечках лап у них совсем нет шерсти, и они легко и быстро ощущают все колебания температуры. Стали исследовать, как изменяется температура кожи у ребенка, и обнаружили, что на спине и животе она изменялась незначительно (в пределах 1—2 градусов), в то время как в конечностях она изменяется почти

пропорционально изменениям температуры пола помещения (от 24 градусов до 35)[10].

Подошвы наших ног, как и у животных, тоже оказались «природными термометрами» — индикаторами холода и тепла. Ступил ногами на снег — и сразу команда: «На улице холодно — увеличивай выработку тепла и уменьшай потери!»; пришел в комнату, где на 20 градусов теплее, — новая команда. А если на этот термометр-индикатор надеть колготки, носки и ботинки, что он может показать, какую команду выдать?

Из этой аналогии я извлек для себя урок: второй десяток лет хожу дома босиком. Утром, встав с постели, выхожу во двор в одних плавках и бегу по «дедушкиной дорожке» (я ее сделал вдоль забора во дворе, длиной 222 метра). Могу бежать один круг, могу 5 или 10 — сколько захочется. Если к этому времени проснулся кто-либо из внучат, спрашиваю: «Кто храбрый? Кто со мной побежит?»

А так как в возрасте от двух до семи всем хочется быть храбрыми, выскакивают и они. Жаль только, что это не так часто бывает, как хотелось бы. Но даже отдельных пробежек хватает, чтобы быть спокойным за здоровье внучат, а сам я не могу вспомнить, когда в последний раз простужался или болел гриппом.

Казалось бы, чего проще: пользуйтесь все этим испытанным способом быть здоровыми. А желающих мало. Почему? Тут и привычка к обуви (отсюда изнеженные подошвы), и боязнь пораниться (стекла, камни, железки), и... как-то не принято: «Мы же не нищие и не юродивые какие-нибудь, а цивилизованные люди...» Хождению босиком мешает еще и такой медицинский предрассудок: считается, что на плоском полу это приведет к плоскостопию. Рекомендуется надевать ребенку ботиночки с каблуками. Правда, где это записано, нам найти не удалось, но родители часто ссылаются на такое указание врачей. Думаю, что сами врачи не учитывают следующих факторов.

У новорожденных стопа плоская, то есть отпечаток получается широкий. Но по мере того как малыш начинает ходить, а нога — выполнять свою опорную и рессорную функции, в стопе образуется свод, и отпечаток ее становится нормальным. Чем

больше ребенок ходит, бегает прыгает, лазает, тем больше развивается и стопа, вынужденная становиться все совершеннее, — это общий закон развития.

Среди полных детей гораздо больше плокостопных, чем среди худощавых, — из-за большого веса при малой подвижности. Почти неизвестно плоскостопие и среди народов южных стран — Индии, Африки, Индонезии, где ходят босиком почти все, а обувь носят немногие. Я думаю, что босоногое детство семерых наших детей и в деле предупреждения плоскостопия сослужило им добрую службу — отпечатки стоп у них безупречны.

ЗАГАР НЕ ТОЛЬКО КРАСОТА, НО И ЗДОРОВЬЕ

«От загара все хорошеют. Дети не являются исключением из этого правила. Солнце — лучшее естественное средство борьбы против малокровия и рахита», — считают Софи Лямираль и Кристина Рипо[11]. В Венгрии выносят на солнце грудничка с шести недель, а в Чехословакии — после четырех: «сделайте ваш дом открытым солнцу. Если нет у вас солнечной квартиры, водите ребенка с самого раннего возраста на солнце, осторожно прибавляя ежедневно по минуте, пока ребенок не привыкнет к солнцу и весь не загорит», — пишет доктор Мирка Климова-Фюгнерова[12].

Мы начинали выносить малыша голеньким на солнышко и давали загорать ему со всех сторон уже с двух-трех недель. Сначала всего на 5—7 минут, постепенно увеличивали время пребывания на солнце, и через 10—15 дней малыш обычно хорошо выдерживал и 30, и 40 минут, а то и час под нашим неярким подмосковным светилом. Тогда с малышом не страшно было идти на речку купаться и брать его с собой в любые поездки — можно было не бояться, что он обгорит.

Конечно, чтобы не навредить, лучше всего исходить из эритемной дозы. Что это такое? *Эритемной дозой* называют то время пребывания на ярком солнце, после которого открытая кожа у взрослого человека к вечеру покраснеет. На широте Моск-

вы ее считают для белокожих равной 40 минутам, а в Крыму и на Кавказе — 20. Если вы, загорая первый день, примете не одну, а две или четыре такие дозы,то получите солнечный ожог, иногда очень болезненный, с волдырями, после излечения которого слезает кожа. Для детей эта эритемная доза, конечно, меньше — кожица у них чувствительнее, и поэтому в первые дни надо быть осторожными, тем больше, чем меньше ребенок.

Выйдя с малышом на солнышко, начинайте с 0,1 дозы взрослого. Потом постепенно вы узнаете, какова у него чувствительность, потому что смуглокожие более устойчивы к солнечным лучам и к ним лучше пристает загар, а чем белее кожа, тем более осторожными надо быть. Хотя живем мы под Москвой, с годовалыми малышами бывали летом в Феодосии, Евпатории, Одессе. Никогда не надевали панамок, но в первую неделю смотрели, чтобы не переборщить, и не знали солнечных ожогов и ударов. Волосы очень хорошо защищают от солнца, а лучше солнечных ванн и грудного молока не придумано лекарства для предупреждения рахита. Витамин D в сравнении с ними действует куда менее эффективно.

ДВИЖЕНИЕ И ИНТЕЛЛЕКТ

Многие и не догадываются, что между развитием интеллекта и развитием движений существует удивительная зависимость, или, как говорят ученые, «высокая положительная корреляция». Считается, скорее, наоборот. В житейских разговорах чаще подчеркивается другое: вот, мол, увлекся футболом, а учебу забросил, «ноги работают хорошо, а голова...» — и многозначительная пауза. Возразить трудно: лучшие наши спортсмены не являются лучшими изобретателями или учеными. И лучшие наши умы бывают, к сожалению, далеки от совершенства в области физической культуры. Какая уж тут корреляция?! Оказывается, все дело в в о з р а с т е: для нормального развития мозга в младенчестве необходимо прежде всего движение. И чем оно разнообразнее, интенсивнее и жизнерадостнее, тем благотворнее сказывается

на развитии ребенка, и особенно его интеллектуальной сферы.

Сначала и мы в своей семье, стараясь избавиться от диатеза, не думали, к каким последствиям может привести то, что заметно изменили образ жизни малышей. Незавернутые в пеленки, они сами с удовольствием и много шевелились, а кроме этого, их, голеньких, очень часто брали на руки и носили все старшие. И не просто носили, но и помогали малышу двигаться и напрягаться. Например, просовывали в его сжатые кулачки по пальцу и сначала сажали, а потом ставили на ножки и даже поднимали на несколько секунд в воздух, приходя в восторг от того, что малыш «сам держится!», «сам висит!», «так крепко хватается!»

Короче, мы вопреки обычаю не позволяли детям только лежать в эти первые недели и месяцы и не боялись, что «искривятся ножки», что «он еще головку не может держать», что «для него это страшная перегрузка — висеть на наших пальцах». Не обращая внимания на устрашающие предостережения бабушек, знакомых, людей «опытных» и даже специалистов-врачей, мы сделали эти первые месяцы жизни детей насыщенными самыми разнообразными движениями и вместо мирной, спокойной прибавки в весе дали им беспокойное, рискованное, опрометчивое развитие. Конечно, для нас оно выступало именно как развитие *физическое*, от которого зависит стойкость против любой инфекции.

И вдруг на глаза попадается небольшая заметка в газете о том, что 750 малышей, научившихся плавать раньше, чем ходить, по уровню умственного развития оказались *выше* среднего. Обычно примерно половина группы показывает результат выше, а вторая половина — *ниже* среднего. Почему же тут *все выше*? Здесь не было никакого отбора родителей (у людей, обладающих высокими умственными способностями, как правило, дети тоже умнее), почему же развитие интеллекта произошло у всех? У нас, естественно, возник вопрос: не объясняется ли это странное явление тем, что все они рано научились плавать в отличие от сверстников, пролежавших эти месяцы в кроватке и в коляске?

А через несколько лет появилась подобная заметка об опытах доктора Коха (Чехословакия), который обучал группу младенцев лазанию по шведской стенке, развивая их врожденный рефлекс ползания. И опять малыши успели не только освоить лазание раньше, чем обычную ходьбу, но и интеллектуально развивались быстрее, чем обычно. Потом было сообщение о попытке запустить шаговый рефлекс. Здесь шесть мам, не испугавшись, что у новорожденных искривятся ножки, брали их под мышки и, поставив на стол, начинали их водить. Делали они это перед каждой едой, и малышки быстро усвоили, что они идут на «завтрак» или на «обед», и потому вышагивали с таким энтузиазмом, что между шестым и седьмым месяцами пошли самостоятельно — вместо обычных двенадцати — четырнадцати. И в этом случае исследователей удивили не столько успехи в овладении ходьбой, сколько ощутимый скачок в росте интеллекта.

Подобные факты накапливались непрерывно. Вот еще одно исследование. Американцы посылают детей в школу в шесть лет, но они всех тестируют и отделяют очень способных (группа А) от средних (группа В) и отставших в развитии (группа С), которым трудно учиться в обычной школе. Из них формируют разные классы. Но разделить на подобные группы четырехлетних уже труднее, двухлетних — еще сложнее, годовалых — еще все же можно. А вот десятимесячные казались все одинаковыми. Предположили: видимо, по-разному идет воспитание в семьях, если совсем «одинаковые» десятимесячные к шести годам становятся столь различными. Стали наблюдать за несколькими десятками десятимесячных младенцев: что же особенного с ними делают мамы, папы, бабушки, дедушки? На это потребовалось несколько лет, но выводы оказались интересными. Руководствуясь ими, теперь достаточно было понаблюдать за ребенком всего день-два, чтобы сказать: у этого малыша мама группы А, он будет очень способным и учиться будет легко. Чем же отличались матери группы А?

Вместо того чтобы держать своих детей в кроватке или манеже, в окружении чистых и безопасных игрушек, они пускают их ползать по комнате, по

всей квартире или по дому. Встречаются такие храбрые мамы, которые выпускают детей даже во двор, где опасностей и неожиданностей просто не счесть. При этом они не спешат, как «скорая помощь» к малышу, а дают ему время поразмышлять, потрудиться, покряхтеть в трудной ситуации и попытаться разрешить ее самостоятельно. Однако они никогда и не бросают ребенка одного, и обязательно придут на помощь, если надо. Правда, их помощь не снимает с малыша жизненную задачу, а помогает ее разрешить. Такие матери очень рано начинают относиться к ребенку с полным уважением, рано начинают считать его понятливым, сообразительным человеком, которому самостоятельное исследование может доставить удовольствие и идет на пользу. Они правы: десятимесячный ребенок еще не умеет говорить, значит, многие словесные уроки и предупреждения взрослых для него бесполезны. Ему приходится узнавать все свойства вещей на собственном опыте и, значит, развивать в себе качества исследователя наивысшими для себя темпами. Это самое лучшее время для развития творческих и исследовательских способностей, больше в жизни оно *уже не повторится*. Упустить его — значит, замедлить не только физическое, но и интеллектуальное развитие ребенка.

Мы в своей семье, к сожалению, не знали всех этих удивительных фактов, не знали, что обучение плаванию, лазанию или ходьбе в первые месяцы жизни дает сильнейший толчок развитию интеллекта, но развивали хватательный и опорный рефлексы. Мы не знали, что период ползания весьма благодатное время для развития творческих способностей и общей одаренности ребенка, но пускали малышей на пол и разрешали им исследовать мир, а потом видели, что это делает их не только крепче и осторожнее, а и сообразительнее.

Мы постарались сделать мир, с которым сталкивался впервые наш ползунок, разнообразнее, богаче для исследования, а для этого дополняли обычную мебель в доме спортивными снарядами: турниками, лесенкой, кольцами, канатами, шестами, лианами и тому подобным, выделили в доме помещение для мастерской с большим набором разных инструмен-

тов и материалов. Мы дали малышам азбуку на кубиках, мел и доску, карандаши и бумагу, книги и таблицы, развивающие игры и конструкторы всех типов, какие находили в магазинах.

И сначала были уверены, что именно это позволяет нашим детям успешно развиваться интеллектуально, опережать многих сверстников в овладении знаниями и навыками, в сообразительности и самостоятельности. Конечно, так все и было, но... мы не могли не заметить, что вся умственная — изобретательская, исследовательская, трудовая, игровая — деятельность ребят была всегда буквально пронизана **движением**, интенсивным и напряженным до предела, требующим не только силы, но и тонкого умения, ловкости, гибкости, сбалансированности мышц всего организма. У наших ребят в раннем детстве, даже в младенчестве, никогда не было толстых пальчиков-растопырочек, ничего не умеющих, но умиляющих взрослых своей пухлостью и нежностью. Их крепкие, умелые руки легко, буквально играючи, овладевали новыми сложными движениями и в труде, и в игре. Мы радовались этому и не догадывались о том, что умелые руки — это развитой мозг.

Сейчас все больше обнаруживается свидетельств, что разнообразный труд, развивающий руки, **как ничто иное**, развивает и ум. Утверждение о том, что «надо работать не только головой, но и руками», знают многие, но многие ли догадываются о том, что этот естественный закон природы действует с первых месяцев жизни человека? Через руки малыша, овладевающие разными инструментами и домашней утварью, поступает так много информации в мозг, что он развивается гораздо успешнее, чем если бы оставить ребенка один на один лишь с игрушками.

Есть в Подмосковье город Загорск. А в нем уникальное детское учреждение, где люди творят настоящие чудеса: у слепоглухих детей (вдумайтесь: слепых и глухих!) развивают человеческую психику. Как? **Через руки**. Подвижнический труд воспитателей не знает себе равных по кропотливости, бережности, чуткости и бесконечному терпению. Детей учат пользоваться орудиями труда, предметами домашнего обихода — реальными вещами (не игруш-

ками!), в которых как бы аккумулировалась человеческая изобретательская мысль. Не глаза, не уши — руки становятся чуть ли не единственными возбудителями мысли. И дети становятся людьми!

И теперь мы отчетливо сознаем: РАННЕЕ РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ — ПОЧТИ НЕРАСКРЫТЫЙ РЕЗЕРВ необъясненного пока, но столь же несомненного РАЗВИТИЯ УМА РЕБЕНКА.

Каких же успехов можно достичь, если знать те из врожденных рефлексов ребенка (в одной медицинской книге мы насчитали их 27), что дают наибольший толчок развитию интеллекта, знать, как и когда эти рефлексы развивать? А может быть, надо искать оптимальные сочетания разных рефлексов и строить кривые зависимости «развития интеллекта от развития двигательной активности»? Пришла, видимо, пора не только зачислить атавистические рефлексы в разряд полезных, но и назвать их основой развития многих способностей, а главное, научиться их использовать.

Плавательному рефлексу уже повезло: он получил права «гражданства» даже в поликлиниках и детских садах. Разработаны методики и для родителей, для занятий дома, однако это дело требует определенных умений, значительных затрат времени и большого количества воды, то есть условий, трудно осуществимых в большинстве семей. Зато всегда и всем можно использовать, например, рефлексы хватательный (Робинзона), шаговый, опорный, ползания.

ПЕРВЫЙ СПОРТСНАРЯД — РУКИ СТАРШИХ

У нас нет специальных занятий гимнастикой, но каждый раз, как берем малыша, не просто подхватываем его под мышки, а сначала просовываем ему в сжатые кулачки по пальцу и, если чувствуем, что держится он крепко, тянем к себе, чтобы он сел, а потом встал и... даже повис на пальцах. С первых дней жизни не боимся держать малыша и вертикально: прислоняем к груди, а свободной рукой подпираем пяточки, пока он не напряжет ножки и не

будет стоять, то есть держать свой вес на ножках, прислонясь к груди старшего. Опасение, что младенец плохо еще держит головку, проходило у нас буквально в два-три дня, потому что мы его укладывали в кроватку часто и на животик, и ему приходилось повертывать головку, пытаться приподнимать ее, чтобы что-то рассматривать.

Шаговый рефлекс в первые дни хорошо заметен, и мы ставили малыша ножками на стол, а потом, чуть наклоняя его вперед, учили ходить по столу. И даже здесь не просто держали под мышки, а, пуская вперед, поддерживали за предплечья, а пальцы свои не вынимали из его кулачков — получалось, что он идет сам, держась за пальцы папы.

На втором-третьем месяце, когда малыш уже сам начинал хватать предметы, я протягивал ему два пальца одной руки — указательный и мизинец. Это было похоже на приглашение «Иди ко мне на ручки!» — и малыш с улыбкой так крепко хватался за пальцы, что его можно было вынимать из кроватки и переносить на стол, на диван или на пол, чуть-чуть подстраховывая второй рукой под попку. Становясь старше, малыш начинал еще и подпрыгивать, облегчая и делая удивительно приятной, легкой и даже красивой эту «гимнастику жизни», — ведь за день таких упражнений набирались многие десятки.

Бабушки даже укоряли меня: «Зачем эти цирковые номера? Только чтобы продемонстрировать, что ребенок у тебя сильный?» Им невдомек было, что в напряжении происходит развитие. Когда младенца перекладывают осторожно, как куль с мукой, то есть по бабушкиному способу или по медицинским советам (сравните: «В комплекс занятий постепенно вводят пассивные движения... отведение рук в стороны и скрещивание их на груди»[13]), то развитие будет на том нижайшем уровне, который, к сожалению, пока считается нормой.

С трех примерно месяцев в коляске и в кроватке я устанавливаю перекладинку, до которой малыш дотягивается руками и которую может схватить, чтобы сначала садиться, держась за нее, а потом и вставать. Это палочка диаметром 13—15 миллиметров, установленная поперек кроватки на досягаемой

для малыша высоте (15—25 сантиметров), а еще удобнее лесенка «Встанька» инженера В.С.Скрипалева[14].

Собственно, «Встанька» — это уже целая система перекладин, напоминающих лесенку из шести тонких (диаметром 15 миллиметров) палочек. Перекладины крепятся к двум боковым стойкам. Те же, в свою очередь, к боковым решеткам кровати. Нижняя перекладина приближена к голове ребенка, верхняя — удалена.

На вторую, четвертую и шестую верхнюю перекладины до сборки лесенки можно нанизать различные игрушки.

Занятия с малышом следует начинать с простых упражнений. И конечно, надо подстраховывать его. Первое упражнение связано с тем, что ребенка сажают лицом к лесенке и он старается ухватиться за нижнюю перекладину, на которой расположена игрушка. Второе упражнение: стоящий лицом к лесенке ребенок может дотянуться до верхней перекладины и поиграть верхней игрушкой. Стоящий ребенок при этом упирается животом в нижнюю перекладину. Надо следить, чтобы ножки малыша были расставлены пошире, опирались на полную стопу, носками наружу. Устав, ребенок, перебирая руками перекладины, сам спустится вниз. И все упражнения делать малыш должен с удовольствием, с радостью.

Характерно, что Скрипалев также убедился в том, что занятия на спорткомплексе с пеленок помогали становлению здоровой психики детей. Его сын Олег, который родился с некоторыми отклонениями от нормы, стал благодаря подобным тренировкам сильным и ловким мальчиком. Отец также заметил, что занятия улучшали настроение сына.

СЕРЬЕЗНОЕ ЗАНЯТИЕ — ПОЛЗАНИЕ

Как только малыш начинает ползать (с 5—7 месяцев), пускаем его на пол, чтобы для движений было больше простора, а для исследований больше предметов, — создаем, как теперь иногда говорят, развивающую обстановку для ребенка. Если он уже пробует вставать на ножки, то опускаем пониже гимна-

стические кольца (примерно 80 сантиметров от пола) и устанавливаем турничок так, чтобы он мог ухватиться сам. Подвешиваем боксерскую грушу на канате, которую можно толкать, бить, раскачивать и которая иногда сама может слегка «дать ему сдачи», то есть учит быть осторожным.

Еще лучше установить спортивный комплекс В.С.Скрипалева, который занимает мало места (около 3 квадратных метров), но имеет десять или одиннадцать спортивных снарядов, размещенных так продуманно, что с каждого можно перелезть на один-два соседних. Получается удивительное гимнастическое дерево, своеобразная среда обитания в трехметровом пространстве, особенно хорошо функционирующая, когда малышей двое-трое, а разница в возрасте у них составляет 2—3 года.

Ползание может стать своеобразным т е с т о м для определения уровня физического развития малыша. Развитой ребенок не ползает по полу «на шестереньках» (пола касаются ручки, коленки и стопы ног), как все нормальные (то есть на самом деле слабые) дети, а ходит и потом даже бегает на четвереньках, не касаясь пола коленками. У нас п о л з а л только старший сын (мы тогда обращались с малышами не так смело и не так умело). Второй сынишка передвигался, уже касаясь только одним коленом, то есть «на пятереньках», а остальные уже совсем не касались пола коленями.

Правда, не всем детям взрослые позволяют пройти эту школу передвижения на четвереньках, про некоторых родители говорят: «а мой совсем не ползал, сразу пошел». В этом особой опасности нет, но некоторый минус остается, школа ползания имеет свои достоинства.

Главное — она первый и лучший учитель курса... и с к у с с т в а падания.

ПАДАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ХОДИТЬ

Ползунок, передвигаясь по комнате на четвереньках, лишь изредка и только найдя опору, поднимается на две ножки. Поначалу часто теряя равнове-

сие, он быстро учится правильно приземляться. Падая вперед, он выставляет ручки, а качнувшись назад, мягко садится и даже не считает это падением. Очень важно вовремя приобрести это умение — удачно падать, то есть мягко и без последствий. Оно пригодится потом на всю жизнь, причем научиться этому позже значительно труднее. Надо не препятствовать естественному процессу, но заботливые взрослые часто ему мешают, особенно бабушки. Им самим падать страшно: у них кости хрупки, сил немного да и рост не младенческий — вот они и боятся упасть, считают, что малыша тоже надо предохранить от падения. Но все должны знать: обычное падение на пол для малыша безопасно. Даже неудачное падение, когда малыш стукнется головой о пол, для него не страшно, так как у ребенка до полутора-двух лет относительно много черепно-мозговой жидкости, мозг его как бы плавает в ней, а удары принимает сама черепная коробка и кожа: шишка или синяк — вот и все последствия. Следить надо лишь за тем, чтобы ребенок не упал с большой высоты. Старшие должны взять для себя за правило: не поднимать, например, ползунка на стол, а переодевать или заворачивать на диване или кресле, откуда падения столь же безопасны, как при ползании и ходьбе.

Один врач-травматолог наблюдал наших детей целый день в играх на спортивном комплексе, в том числе и самого младшего — ползунка, еще не умеющего влезать по шесту, и сделал такой вывод: «Вы делаете детям в этом возрасте предохранительную прививку против травм». И пояснил, что, во-первых, ползунок у нас очень умело падает, совсем не ударяясь головой, во-вторых, ходьба на четвереньках быстро делает очень крепкими руки, и не удивительно, что в два-три года малыш будет взбираться по гладкому шесту, как сильный школьник. И в-третьих, чтобы без боязни влезать под потолок, надо быть предусмотрительным и тонко чувствовать, с какой высоты спрыгнуть можно, а с какой уже опасно. Если еще добавить, что от больших нагрузок становятся не только сильнее мышцы, но и прочнее кости и связки, то

ясно, что предохранительная прививка против травм, сделанная вовремя, действительно очень надежна.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ — СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Когда у нас родился первенец, мы не сомневались в расхожей истине, что младенец и грязные пеленки — вечные и неизбежные спутники. Врачи говорят об этом без тени сомнения: «Нужно на некоторое время примириться со стиркой запачканных пеленок и штанишек. Лишь к году некоторые дети начинают проситься»[15].

С рождением второго сына моя жена не захотела примиряться с уймой лишней работы и попыталась ее сократить. Однажды она, разворачивая проснувшегося в сухой пеленке малыша, решила не ждать, пока он ее намочит, а подержать над полом, положив его к себе на колени и поддерживая ножки. То ли удобная поза повлияла (усилилось давление на мочевой пузырь), то ли мамина сосредоточенность на этой задаче подействовала, но малыш сразу сделал лужицу на полу. Обрадованная таким успехом мама рассказала мне о понятливости сына, и через некоторое время мы обзавелись специальным тазиком для этой цели. Теперь мы наблюдали за сыном и пытались определить признаки приближающегося «освобождения». Это оказалось делом несложным.

Тогда мы еще не знали об обычаях народов «неиндустриальных культур» и не догадывались, что надо подкреплять условный рефлекс наградой, но все равно уже к двум-трем месяцам не только ощущали огромное облегчение от уменьшения количества мокрых пеленок, но и поражались, что трехмесячный малыш просто боится мокрого, оно ему явно неприятно. Он даже просыпался и громко плакал оттого, что чуть-чуть подмок. Привезешь его с улицы зимой, развернешь, а на пеленке маленькое мокрое пятно, и только над тазиком он спокойно выпускает весь запас влаги, накопленный за время долгого сна.

Одной из моих знакомых бабушек пришлось остаться с новорожденной внучкой на целый месяц без мамы (мама лежала в больнице и посылала оттуда бутылочки со своим молоком). Она знала про наш опыт, а родственники очень скептически относились к подобным «фокусам» и приготовили гору подгузников и пеленок. Однако бабушка решила попробовать, и ее внимание к сигналам малышки было столь велико, что к девятому дню бабушка и внучка уже прекрасно понимали друг друга, так что гора пеленок оказалась излишней: можно было обходиться впятеро меньшим их количеством.

Но экономия сил и времени на стирке — не главное. Главное в том, что малыш нормой начинает считать пребывание только в сухом и чистом, а грязь и мокрое вызывают у него протест, потом он уже подает знаки перед тем, как подмокнуть, то есть надо взрослому понять, что он просится. Малыш в состоянии немножко потерпеть, пока его не возьмут на руки и не донесут до тазика, горшочка или раковины, а это значит, что мочевой пузырь растет нормально. Если же ребенок мочится при первом же позыве и делает это часто, то рост мочевого пузыря может даже задержаться. Именно с недоразвитием мочевого пузыря часто сталкиваются врачи, занимаясь лечением энуреза (недержания мочи).

Конечно, не всегда и не со всеми детьми все протекало так гладко, как я описываю, были и срывы, и временные неудачи, но мы научились не сваливать вину на малышей (они могли просто заиграться, особенно когда начинали ползать или ходить) и обходились без шлепков и наказаний — помогали предупредить неприятность, и все приходило в норму, а об энурезе мы узнали только из книжек и поразились, какого несчастья нам удалось избежать, и опять же так просто.

Жаль, что нигде мы не нашли материалов по истории этого вопроса и имеем представление о состоянии проблемы на сегодняшний день только в некоторых странах. Японцы, например, надевают малышу штанишки, внутрь которых закладывают сложенную в несколько слоев мягкую гигроскопическую пеленку. Она так хорошо впитывает всю влагу,

что ни одна капля не попадает на пол и не течет по ножкам. Образец таких штанишек и пакет из пяти скрученных в валки пеленок я привез с собой из Токио. Впечатление такое, что пеленка выдерживает не одно, а несколько подмоканий. А вот каковы дальние последствия такого способа решения проблемы гигиенических навыков, какое количество детей страдает у них от энуреза, я не узнал.

Интересно (и поучительно!), что народы «неиндустриальных культур» начинают и заканчивают обучение своих детей намного раньше, чем мы. «Матери народности диго (Восточная Африка) начинают тренировать ребенка опорожнять кишечник и мочевой пузырь с первых недель жизни и надеются, что ребенок днем и ночью будет в основном сухим уже к возрасту 4—6 месяцев»[16]. Для этого у них выработаны и свои приемы. Горшков там нет, малыша держат под коленки, и если надо сделать «пи-пи», то разворачивают лицом от себя, как принято это и у нас, если «а-а», то поворачивают лицом к себе и усаживают на ступни ног, делая из них подобие стульчика с отверстием.

Там, где мамы целый день носят ребенка с собой (на спине или на груди), вопрос его чистоты особенно важен: женщине, конечно, очень неприятно оказаться мокрой или испачканной. Но, поскольку там есть неизвестное европейцам духовное и чувственное воссоединение матери с ребенком, она рано начинает чувствовать, а малыш с первых же недель жизни подавать сигналы о всех своих естественных потребностях. И оба довольны этим взаимопониманием. Если же мать не умеет понять ребенка, то окружающие считают ее просто глупой.

Обычно все обучение занимает несколько недель и к ползунковому возрасту у большинства детей заканчивается.

Совершенно иной подход ко всему этому в цивилизованном мире — у европейцев и американцев. Их «общепринятая точка зрения такова, что все виды раннего обучения неэффективны или принудительны»[17]. Французы считают: «...чтобы обучение проходило успешно, необходимо умение ребенка сидеть, терпеть, понимать. Он сможет выполнить эти

три условия только после года. Не следует также слишком спешить с обучением. Чтобы приучить ребенка к чистоте, потребуется несколько месяцев»[18]. Еще позже приступают к обучению американцы и считают, что «приучение ребенка мочиться на горшок — гораздо более трудное или по крайней мере долгое дело... и наблюдения над детьми показывают, что даже в 2,5 года они часто мочатся в штанишки. Очень многие дети не в состоянии нести полную ответственность даже к 3 годам»[19].

Совершенно четко прослеживается взаимосвязь — чем позже начинается обучение гигиеническим навыкам, тем, во-первых, оно идет медленнее, то есть требует большего времени, труда и терпения от родителей, и, во-вторых, идет гораздо труднее, переходя в прямое сопротивление этому обучению у американских детей. А самое главное: видимо, только у народов «неиндустриальных культур» отсутствуют дети, страдающие энурезом, у всех же цивилизованных они есть, и вполне возможно, что их число зависит от срока начала обучения навыкам туалета.

У нас в стране более 5 миллионов детей только среди дошкольников страдает энурезом. Не пришла ли пора подумать, что разумный обычай, принятый в «отсталых» странах, следует перенять и нам, «передовым»? А то овладели атомной энергией и вышли в космос, а «проблему горшка» решаем плохо: заставляем миллионы матерей тратить колоссальное время на стирку и готовим новую смену — миллионы дошколят, страдающих от энуреза, этой болезни цивилизации, рождающей чувство собственной неполноценности от постоянного тягостного унижения.

Папы и мамы! Вы можете предотвратить эту беду. Нужно не так уж много труда и внимания, чтобы вовремя вспомнить о том, что вы сейчас прочли об энурезе, и предупредить его появление.

Кстати, предупреждающими мерами могут быть и отказы от двух еще встречающихся у взрослых предрассудков. Первый состоит в том, что ребенку вредно терпеть. Считающие так не позволяют ребенку хоть немного подождать, торопятся посадить на горшок. А потерпеть надо уметь, и малыши научаются этому сами, если взрослые не вмешиваются.

Они среди игры вдруг сожмут вместе коленки или начинают приплясывать, топтаться на месте. Позыв пройдет, и они еще некоторое время спокойно играют, пока следующий не заставит побежать к горшочку. Это полезно детям: мочевой пузырь растягивается, растет, и его емкости хватает на все большее время. Ведь просят же врачи: «Потерпи, сколько можешь» — при лечении энуреза именно для того, чтобы увеличить у больного объем мочевого пузыря.

Второй предрассудок близок к первому: если ребенок уже начал делать «пи-пи», то вредно прерывать этот процесс. А никакого вреда от этого не бывает, и ребенок может и должен уметь остановиться, если начал мочиться в кроватке, в штанишки, на колени матери или отца. А остановившись, вылезти из кроватки, достать горшочек, снять трусики и побежать в туалет или позвать маму и подождать, пока его не подержат.

Пожалуйста, присылайте нам описание своего успешного опыта раннего обучения навыкам туалета. Ведь пока не появится хорошая «Методика» или «Инструкция», многие будут долго еще верить медицинскому совету, несущему неприятности и горе.

НЕ БОЙТЕСЬ БРАТЬ МАЛЫША НА РУКИ

Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в матери, взрослом или старшем. И мы в семье никогда не боялись избаловать этим малыша. Если мамина работа позволяла что-то делать с малышом на руке, то она его держала; если надо было освободить вторую руку, то опускала его на пол и давала ему пустую кастрюльку, крышку, банку или другой объект исследований, и он несколько минут занимался самостоятельно. Не надо бояться приучить ребенка к рукам. Избаловать малыша можно, если все время развлекать его, принадлежа ему в качестве большой игрушки и не давая ему времени для самостоятельных занятий. Когда же есть старшие братья и сестры, то они берут его в свою компанию и даже включают в свои игры, придумав ему подходящую роль. А те, кто может уже носить его на руках, выполняют

роль настоящих нянь — разговаривают с ним, показывают и называют предметы или спрашивают его: «Что это?», «Где лампа?», «Кто это лает во дворе?» Или вместе с малышом, доставая посуду к обеду, сопровождают словами свои действия: «Давай достанем вилки и положим на стол», «Ты держи чайные ложки, а я возьму столовые».

Маленькие няньки в чем-то развивают малыша лучше, чем мы, взрослые, так как легче понимают его и находят с ним общий язык в играх и делах. Поэтому, наверное, матери и отцу легче с двумя-тремя ребятишками в семье, чем с одним.

Когда у нас появлялась в семье внучка, то ее одиннадцатилетняя тетя и тринадцатилетний дядя так много с нею возились и играли, что первым произнесенным малышкой словом было не «мама», не «папа» и не «баба», а «дядя». Не менее полезно это оказалось и для тети с дядей — они учились обращаться с малышом. Где теперь могут пройти такую школу старшие школьники?

Мама у нас любит почитать детям на сон грядущий добрую сказку, а малышу — спеть колыбельную песенку. Это тоже очень важно. Нам как-то рассказали, что в Дагестане, слыша о плохом человеке, говорят: «Ему мать не пела колыбельных песен». Колыбельная песенка делает сердце ребенка мягче, к тому же развивает его слух и голос, особенно тогда, когда малыш сам старается подпевать.

У троих старших наших детей не развился музыкальный слух. Мы считали, что слух и голос передаются по наследству, что если мама любит петь, а я могу настроить балалайку или гитару, значит, и дети будут музыкальны. Оказалось, нет, это зависит от того, подпевают ли дети маме или нет, слушают ли музыку и слышат ли ее. А потом заметили, как внимательно смотрела на поющую маму наша четвертая дочурка, лежавшая у нее на руках, открывала ротик и пробовала тянуть: «А...а...а...» С той поры и мама старалась так «петь» вместе. И у всех младших музыкальный слух развился, а некоторые из ребят сами освоили нотную грамоту и пробуют играть на пианино — слушать их игру нам всегда приятно.

Мы стараемся, чтобы ребенок постоянно видел мать или отца или хотя бы слышал их — он тогда может спокойно играть сам и подолгу. Впечатление такое, как будто малыш должен быть всегда связан со своей главной опорой и защитой, и если не прямым видением, то хотя бы звуковой связью. Особенно остра эта потребность у ребенка, если у него нет старших братьев или сестер и он растет один.

Мы никогда не усаживали малыша в манеж, а опускали ползунка на пол и давали ему полную свободу передвижения по всему дому. Мы не знали тогда, что такая свобода способствует его быстрому интеллектуальному развитию, но интуитивно старались предоставлять ползунку побольше времени для таких самостоятельных «путешествий» и «исследований» и одновременно обогащать обстановку, в которой находится малыш. Кроме обычной мебели, в комнате были мячи (причем самых разных размеров: от маленьких, которые малыш мог взять одной рукой, до большого надувного, почти в рост ребенка), пирамидки, матрешки, кубики тоже разных размеров, конструкторы-строители и обязательно тележки, каталки, кони, которые можно двигать, нагружать, разгружать и на которые можно сесть самому. Очень интересна для малышей обыкновенная вода в тазике, где плавают крышечки, кружки, которыми можно переливать воду сколько угодно.

При этом, видя возню малыша с игрушками и всякими предметами, мы не скрываем своего интереса к ней: радуемся его удачам, успехам, преодолениям и даем ему понять, что он делает хорошо, а что плохо, ведь малыши не всегда сразу могут это почувствовать. При неудачах огорчаемся вместе с ним, иногда бросаемся на помощь, особенно в тех случаях, когда без нее может получиться что-то очень неприятное. Так же привыкают делать и старшие дети. Если видят, например, что малыш впервые схватился за гимнастические кольца, то все кругом могут захлопать в ладоши и радостно закричать «ура!». Малыш удивлен и доволен таким вниманием и, конечно, старается сделать так еще и еще много раз.

МАМА СПИТ С МАЛЫШОМ РЯДОМ ПРИМЕРНО ДО ГОДА. Ночью, когда он «завозится» или проснет-

ся, она держит его над тазиком, а затем кормит грудью. Рядом с мамой, чувствуя ее близость и тепло, малыш спит спокойно остаток ночи, и мама тоже высыпается.

Только с первым малышом ей пришлось помучиться, потому что она укладывала его отдельно, как требуют врачи. Он просыпался ночью, просил есть, а Лена Алексеевна не решалась кормить, так как «полагается делать ночной перерыв в кормлении». Водичка, которой мама поила его, успокаивала ненадолго. Заснув у нее на руках, сын снова просыпался, как только чувствовал, что его положили отдельно и ушли. Иногда и я помогал — тоже носил его ночью на руках и, заснувшего, сверхосторожно и нежно опускал в кроватку. А он если и не сразу, то через некоторое время снова просыпался, все начиналось сначала. Ночь у обоих оказывалась разбитой, оба недосыпали, и, когда жене стало совсем невмочь, она сказала:

— Положу-ка его рядом, по-старинке.

Ночью она его покормила, и, сытый, он уснул крепким сном рядом с ней. Утром, впервые отоспавшись за много ночей, жена говорила мне:

— Так хорошо выспалась! Никого слушать не буду — буду теперь класть его рядом.

С тех пор так у нас и повелось. Видимо, физический и биоэнергетический контакт младенца с матерью ночью еще более важен, чем днем (днем малыш пусть на расстоянии, но видит мать, слышит ее голос), а нарушение контакта не все младенцы могут перенести. И может быть, рвать естественные связи между матерью и ребенком, как требует наша воспитательная наука, — значит закладывать фундамент неврозов у ребенка и холодности матери? Надо исследовать эти процессы, пока не поздно.

КОГДА УЧИТЬ, А КОГДА ДАТЬ ДОДУМАТЬСЯ САМОМУ

Когда впервые малыш потянется за ложкой, то мы стараемся поймать это мгновение и сразу даем ее ВЕРНО — так, как и НАДО ее держать. Если ему это не удается сразу самому, то мы берем его ручонку вместе с ложкой в свою руку и помогаем доносить

ложку с кашей от блюдца до рта. Следим день, два или три, пока сам малыш не начнет брать правильно. Так делаем с карандашом, ножом, вилкой, чтобы потом не приходилось переучивать малыша. Неверно усвоенный прием, например, зажим ложки в кулаке, как палки, становится привычным, удобным, и тогда трудно изменить его.

А вот когда малыш хочет открыть коробку, банку, ящик, то тут делаем наоборот: не спешим с помощью, не торопимся показать, рассказать, научить. Крышки ведь могут просто сниматься, как у картонных коробок, открываться на петлях, как у чемодана, сдвигаться в сторону, как у пенала, и малышу надо до того дойти САМОМУ, проявить сообразительность, находчивость, смекалку. Ведь не всегда старший будет рядом, не всегда помощь обеспечена — когда-то придется все задачи решать самому. И по мере роста малыша таких жизненных задач у него прибавляется: мы не делаем за него то, что он сам может и должен делать, а иногда даже специально усложняем ему жизнь.

Когда девяти-десятимесячный малыш может уже сам влезть на диван, на стул, на колени к дедушке, мы стараемся уже не ставить его на диван или на стул и не берем его на колени, а приглашаем влезать самому. Пусть он попыхтит, постарается, потрудится забраться, мы только внимательно смотрим, подбадриваем или чуть-чуть поможем, когда слишком трудно и у него уже силенки на исходе. Например, ставим одну ногу так, чтобы из нее получилась ступенька, держим руку твердо и на такой высоте, что за нее можно ухватиться. Или когда слишком легко, то, наоборот, усложняем задачу. И во всех случаях, когда малыш достигает цели (взбирается сам или открывает наконец крышку коробки), мы радуемся его успеху и даем ему почувствовать это радостной улыбкой, возгласом «Молодец!», «Здорово» и так далее.

«МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ»

Большую ошибку делают родители, если понятия «нельзя» для ребенка долгое время просто не суще-

ствует. Тогда позже они приходят с вопросом: «Что делать, если сын кого угодно может ударить палкой?», «Как быть, если он у всех отнимает игрушки?»

А мы говорим «нельзя!» малышу любого возраста и не откладываем это на потом в расчете на то, что подрастет — сам поймет. Взрослые должны ориентировать малыша и помочь ему сразу отличить, что хорошо, а что плохо, что МОЖНО делать, а что НЕЛЬЗЯ. Только «нельзя» должно не быть пустым словом, звуком, сотрясением воздуха, как часто это получается у людей неопытных. Слово должно быть подкреплено делом.

«Нельзя!» (шлепать бабушку по лицу рукой) — говорят малышу строгим тоном и тут же опускают его с рук на пол. Стоя на полу, он действительно не сможет этого делать.

«Нельзя!» (бить другого палкой) — и палку из рук малыша перекладывают на высокий шкаф или совсем уносят из комнаты. И делать это надо совершенно уверенно, никакие колебания тут недопустимы.

«Нельзя!» (рвать книги) — и книга тут же должна быть убрана на недоступное место.

«Нельзя!» (по телевизору стучать молотком) — и молоток необходимо унести в мастерскую.

И еще: хорошо бы отличать НЕЛЬЗЯ от ОПАСНО. Допустим, малыш собирается спрыгнуть на пол со стула или со столика и вы боитесь, что он ушибется. В этих случаях говорят: «Нельзя, упадешь!» А лучше просто предупредить его: «Ударишься!», «Ушибешься!», «Больно будет!», «Шишку набьешь!» — выберите подходящее и говорите тревожным тоном, чтобы ребенок чувствовал вашу тревогу.

И имейте в виду: если вы говорите «нельзя!», вы при этом ребенка чего-то лишаете, он огорчается, а многими «нельзя!» можно довести его до капризов и «взрывов» или до апатии и лени. Мы, запрещая, обычно стараемся тут же найти какое-то близкое «можно!»: «Книги рвать нельзя, а вот тебе старая газета — ее рвать можно!», «По телевизору стучать нельзя, а вот по гвоздям на дощечке — можно!»

В общем, запретов, то есть всяких «нельзя», стараемся делать как можно меньше — это действительно необходимые запреты, они воспринимаются

не как прихоть взрослых, а как законы жизни, незыблемые, обязательные и для нас, взрослых. Видимо, поэтому у наших детей и внуков обычно не бывает желания их нарушать.

НАДО УЧИТЬ ДЕТЕЙ ОСТОРОЖНОСТИ

Желание защитить ребенка от несчастных случаев сводится обычно к тому, что от него прячут все опасные вещи. Когда это касается лекарств, кислоты, едкой щелочи и подобных веществ, это естественно и понятно. Но есть многое, что для взрослых совсем не опасно, вроде спичек, иголок, ножниц, ножей, утюга, чайника, газа и так далее. Прятать их от детей мы считаем неразумной мерой. Малыш остается в неведении, какая опасность в них скрыта, и рано или поздно может пострадать.

Мы поэтому приняли другой порядок: ЗНАКОМИМ МАЛЫША С ОПАСНОСТЬЮ в тот день и тот час, когда он впервые сталкивается с ней, независимо от его возраста, так как не считаем его глупым и неспособным понять ее.

Вот мама гладит белье, а ребенок влез на стул и внимательно смотрит, как по гладильной доске быстро ходит блестящий утюг. Мама берет утюг и ставит на стол недалеко от малыша. Тому так хочется и так легко достать утюг пальчиком. Вот тут маме надо быть очень внимательной. Если она заметила у него это желание, она тревожным голосом предупреждает: «Горячо!», «Больно будет!», но... не запрещает дотронуться (до утюга, горячего чайника, плитки) и даже получить маленький ожог. Конечно, будут слезы, конечно, пальчик надо будет лечить, но это будет настоящий УРОК. Двух-трех таких уроков обычно оказывается достаточным, чтобы ребенок надолго (а может, и на всю жизнь) стал осторожным в обращении с опасными предметами, а то и научился ими пользоваться. И кроме того, так он приучается... питать доверие к нашим предупреждениям.

Люди недальновидные называют это жестокостью родителей, а мы считаем, что пусть лучше получит

урок (маленький ожог, укол, порез) на наших глазах, тогда и большого несчастья не будет, потому что маленькое «несчастье» сделает ребенка умнее, осторожнее, предусмотрительнее.

При встрече с большой опасностью, где применение «малых доз» невозможно (автомашина, поезд, открытое окно в квартире пятого этажа и так далее), мы не пускаемся в объяснения и рассуждения (они для ребенка еще пустые звуки), а в первый же раз переживаем испуг, проявляем опасение и осторожность гораздо большую, чем обычно, чтобы ребенок почувствовал нашу тревогу и увидел наше поведение в опасной ситуации. Например, выходя впервые с малышом на улицу, останавливаемся перед проезжей частью и подчеркнуто внимательно смотрим сначала налево, потом направо и переходить будем, только если машин не видно или они очень далеко. Если приходится подождать, то стоим, устремив взгляд на проходящую автомашину, и при ее приближении пятимся тревожно назад, чтобы быть от нее подальше.

Точно такую же тревожность должно вызывать у взрослых и открытое окно в квартире высотного дома, от него надо держаться подальше, его нельзя протирать на глазах малыша, ни в коем случае не влезать при нем на подоконник, не выглядывать из открытого окна, ложась на подоконник животом или грудью. Все, что вы делаете, может потом повторить малыш и...

Помните, что на вас всегда устремлены внимательные детские глаза, а ВАШЕ ПОВЕДЕНИЕ — ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ. Стоит вам забыть об этом, и может случиться непоправимое.

О РЕБЕНКЕ ЗАБОТИМСЯ, А ОН?

Мы заметили, что малыш уже с 10—11 месяцев может испытывать сострадание, сочувствие, проявляет желание помогать старшим, участвовать в их делах, подражая им. И мы стараемся поддержать эти стремления ребенка, понять их и вместе с ним делаем многое, вместе огорчаемся и вместе радуемся. Поощряем в нем сочувствие к плачущему, огорченно-

му, больному, уставшему: «Мама устала на работе, принеси ей тапочки переобуться!», «Давай Пете опустим кольца пониже, видишь, ему трудно их достать!» — и делаем это вместе с малышом, если ему самому трудно, то есть помогаем помогать, стимулируем желание помочь, пожалеть, посочувствовать другому. Вот и в этом отношении кроватка, коляска, манеж оказывают ребенку плохую услугу, потому что, оставаясь оторванным от старших и не вступая в отношения с ними, малыш не получает опыта отдачи, не может реализовать свое желание помочь — утешить, например, огорченную маму, обняв ее крепко-крепко.

Наука и сейчас продолжает утверждать, что укачивание и убаюкивание только портит детей: «С таким избалованным ребенком будет вам очень тяжело. Изнеженный ребенок — это несчастный ребенок»[20]. Это «благое» пожелание прямо требует обрывать те тонкие связи ребенка с людьми, которые потом превращаются в чувства симпатии, дружбы, любви, верности.

В последние годы мы поняли, что именно в этом возрасте начинается ориентация человека в нравственных ценностях. Если ребенок часто испытывает удовольствие, доставляя радость другим людям, то естественно ожидать от него и в будущем добросердечности и милосердия — они как бы станут его натурой. Возможно, эталоны нравственных ценностей ложатся в основу того, что потом называют совестью. Они формируются рано, и фраза «впитываются с молоком матери» очень точно говорит о времени закладки моральных основ человека.

НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

1. В первый год жизни малыш не болеет.

2. Обнаженный (в трусиках), он не только хорошо себя чувствует в комнате (17—18 градусов), но и выдерживает прямые лучи солнца (до 1—2 часов), купание в реке, в море, любой летний ветер, зимой выходит босиком на снег.

3. С трех месяцев стоит сам, держась за опору, сам берется за пальцы взрослого и прочно висит на них до 30—40 секунд.

4. Ползать, а точнее, ходить на четвереньках начинает с 5—7 месяцев, причем ходит, не касаясь пола коленками, что показывает высокий уровень его физического развития.

5. Ходить сам, без опоры и поддержки, начинает с 8,5—10 месяцев, но ходит босиком и в комнате и во дворе. В обуви ходит только далеко из дома и во время поездок.

6. Подходит к турнику или к кольцам, сам берется за них и повисает на 2—2,5 секунды. Влезает на диван и слезает с него в 10—11 месяцев, а к году забирается на высокий стульчик к завтраку, обеду и ужину.

7. Поднимает ножки к рукам из виса на перекладине или кольцах в 10—12 месяцев (сильный брюшной пресс).

8. Влезает по вертикальной лесенке на высоту 1,5—2 метра и слезает с нее — в год.

9. К году сам пьет из чашки, с 13—14 месяцев сам ест ложкой и делает это аккуратно.

10. Ест почти все, что едят взрослые. Желудок работает хорошо. После прекращения грудного кормления стул в виде колбасок и шариков, и туалетная бумага редко нужна (это один из признаков того, что ребенка не перекармливают).

11. Просится на горшок, просыпается для этого и ночью, сам идет к нему, достает и снимает крышку

12. Может в течение часа заниматься самостоятельно и со старшими братьями и сестрами, не требуя участия взрослых.

13. Говорит 10—15 слов, но понимает в несколько раз больше. Выполняет элементарные просьбы, проявляет сочувствие, желание помочь, участвовать в занятиях старших.

Приложения

Памятка матерям и отцам, ожидающим ребенка

Собираясь дать жизнь сыну или дочери, п о м н и т е, что их здоровье, сила, ум и душа зависят от вашей заботы, любви и внимания. Мамы, стремитесь быть сильными, как женщины Древней Спарты:

бегайте со скоростью 3,5—4 своих роста в секунду, поднимайте из виса ноги к турнику 5—10 раз подряд и подтягивайтесь до подбородка хотя бы один раз.

З н а й т е, что подавляющее большинство беременностей и родов в Европе проходят благополучно и примерно 990 из тысячи могли бы проходить без вмешательства врача, а дети родиться здоровыми. У нас в стране в экологически здоровых местностях также возможны подобные результаты.

П о д у м а й т е над советами, накопленными опытом прошлого и наших дней, и, если найдете их возможными, следуйте им.

1. Ж е л а н н ы й р е б е н о к имеет много преимуществ перед нежеланным. В прошлом у одного народа была даже заповедь: ждать ребенка должны сорок родичей со стороны матери и сорок со стороны отца.

2. С в а д е б н о е п у т е ш е с т в и е или интересный туристический поход «в новую жизнь» много полезней для будущего ребенка, чем богатое и часто хмельное застолье.

3. В р е м я о ж и д а н и я родов должно быть светлым и радостным. Особенно это важно в первые три месяца беременности (самый чувствительный период). Мама должна сама понимать, что ее миссия — выносить ребенка — важнее всех «ме-

лочей» жизни, а папа должен создать ей условия для хорошего и бодрого самочувствия, что будет доказательством его любви и к жене, и к будущему ребенку.

4. Питайтесь так, как вам привычно. Садитесь за стол, если хочется есть. Не бойтесь пропустить завтрак или ужин, это полезно и маме, и особенно будущему ребенку.

5. Из еды выбирайте то, что хочется, и не удивляйтесь изменению вкусов. «Капризы» и «причуды» в еде в это время часто полезны, и их надо выполнять. Предпочтение отдавайте простой пище, свежим овощам, фруктам, молочным продуктам, меду, орехам, фруктовым сокам вместо кондитерских изделий и консервов. Лучший хлеб — из муки цельного помола («Здоровье»).

6. Не старайтесь располнеть. Прибавляйте в весе 6—7 килограммов, а более 10 килограммов уже нежелательно. В конце беременности лучше соблюдать умеренность в пище.

7. В первые 6—7 месяцев не снижайте двигательную активность, а если она была мала, то лучше увеличьте ее. В Японии женщины верят, что если будут работать и двигаться как всегда, то роды будут короткими и легкими. Полезно поэтому танцевать, ходить на лыжах, кататься на коньках, велосипеде и делать хотя бы три пробежки в неделю по 30—40 минут в приятном легком темпе.

8. Чем больше шевелится (чем чаще толкается) плод, тем лучше он созревает. Помогайте ему в этом. Вредно есть часто (5—6 раз в день) и очень сытно. Полезно плавать, бегать, ходить в горы, где воздух и чище, и разреженнее.

9. Ведите тест Д.Пирсона «Считай до 10»: начинайте считать ровно в 9 часов утра и записывайте время 10-го шевеления в таблице или графике. Малое число шевелений (менее 10 в день) — уже опасность для жизни плода!

10. Начинайте развивать таланты своих детей до рождения. Танцуйте, пойте, слушайте приятную музыку, а с шести месяцев разговаривайте с ними с помощью рупора из бумаги.

11. Помните, что больше всего неполноценных и больных детей дают вино, лекарства и табак. Трезвое зачатие должно быть законом жизни, нарушение его — верх дикости и бескультурья. Во время

беременности и кормления грудью — полный запрет на лекарства, вино и табак.

12. Знайте, что комфорт — фактор регресса. Комфортные условия жизни мамы не требуют от плода движений, и он остается тем более физиологически незрелым, чем комфортнее и малоподвижнее жизнь мамы.

13. Гимнастика для беременных, которую прописывают врачи, малоэффективна. Обязательно добавляйте к ней поднимание ног вверх при лежании на спине и хождение на четвереньках хотя бы по полминуты утром и вечером и другие движения.

14. Продолжительность беременности женщин колеблется от 35 до 45 недель. Поэтому будьте готовы к родам на 35-й неделе, а потом уже совершенно спокойно ожидайте. Природа выпускает малыша из чрева, когда он созрел, и «знает» этот срок лучше любого врача. Не бойтесь «переношенности» и не соглашайтесь на стимулирование родов до конца 45-й недели.

15. Идеальный вес новорожденного — 3,0±0,6 килограмма. Такого легко родить. Но еще важнее его физиологическая зрелость — 8—10 баллов по шкале Апгар—Аршавского.

16. Если вы здоровы и сильны, не бойтесь так называемых родовых болей. Ими просто принято пугать женщин с детства. Роды — физиологический процесс, с течением которого женщины справлялись сами всю историю человечества, и только в последние десятилетия врачи отобрали у них это право.

17. Если вы уверены в себе, не бойтесь родов дома, где никто не помешает естественному порядку их течения. В Югославии и Голландии почти половина женщин рожают дома (в присутствии акушерки). Там самая низкая смертность детей при рождении. Прочтите в этой книге главку «А если понадобится обойтись без медицинской помощи» и решите вместе с мужем, как лучше сделать.

Просьбы к врачам и сестрам родильного дома

Роды — естественный процесс и в огромном большинстве случаев не требуют никакого вмешательства.

1. Не проводить так называемую подготовку к родам (клизму, бритье, обмывание).

2. Не делать никаких инъекций. Местная анестезия, широко практикуемая в родильных домах и считающаяся безвредной, буквально губит материнский инстинкт и плохо сказывается на ребенке. Ограничиться психологической подготовкой и обучением правильному дыханию, расслаблению (отдыху) и умению своевременно «тужиться».

Стимулирование родов с помощью лекарств, как правило, увеличивает число преждевременных родов, случаев желтухи, инфекций матери и оперативных вмешательств. Так называемая переношенность вполне естественное явление до 4—5 недель и требует лишь ожидания.

3. Позволять роженице двигаться при родах и выбирать удобное положение (полулежа, сидя, стоя, на корточках), когда потугам помогает сила тяжести (вес ребенка), роды проходят быстрее и легче. Пора разработать специальные стулья и позволить женщинам выбирать наиболее удобный способ родов.

4. Не накладывать зажимы и не перевязывать пуповину, пока не прекратится пульсация крови в ней, то есть подождать 5—7 минут. Это уменьшает опасность гипоксии, снижает вероятность желтухи и не нарушает естественный порядок течения родов. Есть народы, у которых принято перевязывать пуповину только после выхода последа.

5. Сразу же после родов (лучше даже до разрезания пуповины и выхода последа) приложить голенького ребенка к груди матери и «поучить» его сосать обе груди (10—15 минут). Эти удивительные 15 минут близости (контакт «кожа к коже» и сосание груди) являются сильным и совершенно необходимым биологическим сигналом материнскому организму о полном благополучии и накладывают неизгладимый след на всю будущую жизнь, рождая крепкую взаимную привязанность матери и ребенка.

Кроме того, раннее прикладывание резко снижает вероятность появления диатеза у ребенка (примерно в десять раз), желтухи, аллергий и включает в работу его пищеварительный тракт и иммунную систему. Раннее прикладывание ускоряет и течение послеродовых процессов (ускоряется выход последа, останавливается кровотечение, быстрее сокращается матка) и быстро улучшает самочувствие ма-

тери и ребенка. У матери будет много молока, менее вероятен мастит, а ребенок не станет «ленивым сосуном», не возникнет необходимость докорма и искусственного вскармливания.

Вначале лучше предлагать для кормления обе груди, так как если одна остается переполненной, то от нее идет «сигнал» организму о сокращении молокообразования; потом можно делать, как лучше маме.

6. Не ограничиваться измерением роста и веса, а провести экспресс-диагностику физиологической зрелости по шкале Апгар —Аршавского и сообщать ее родителям. Зрелый ребенок — 8—10 баллов. Нормальный вес — от 2,4 до 3,6 килограмма (3 ± 0,6 кг). При весе более 4 килограммов дети склонны к ожирению и заболеванию сахарным диабетом.

7. Не удалять первородную смазку с кожи ребенка в течение первых суток, так как в ней содержатся полезные вещества, всасывающиеся в кожу.

8. Не закапывать в глаза новорожденному ни раствор ляписа, ни сульфацил-натрия, если нет для этого показаний. Они часто вызывают конъюнктивит у ребенка, особенно ляпис.

9. Не делать прививку БЦЖ, если для этого нет показаний. По истечении инкубационного периода возможны диспепсические явления, а позже — «прививочный туберкулез», требующий уже лечения (до 4—6 процентов случаев).

10. Не смазывать соски матери «зеленкой» (бриллиант грюн) и не протирать раствором борной кислоты (она вредна для ребенка). Эффективная профилактика маститов — раннее начало кормления грудью и минимум сцеживаний. Молозиво богато природными антибиотиками, и они предохраняют сосок и грудь матери.

11. Ничего не давать ребенку из бутылки с соской в первые 10—15 дней (глюкозу, донорское молоко). Особенно плохо, если резиновая соска попадет в ротик новорожденного раньше материнской груди. Тогда он сразу почувствует, насколько легче сосать из бутылки, и превратится в ленивого сосуна, а затем в искусственника. Раствор глюкозы нарушает становление углеводного обмена в организме.

12. Рекомендовать матери кормить ребенка не «по режиму», а «по требованию», то есть сде-

лать режим гибким и изменяемым по мере роста ребенка. Сначала ребенок сосет чаще (до 10 раз и более), даже ночью, и не надо отказывать ему в этом примерно до месяца, чтобы он хорошо «рассосал грудь».

13. Кормить ребенка голеньким (он получает «воздушные ванны» по 15—20 минут, сидя или лежа, как удобнее ему) и не торопиться вкладывать сосок в ротик — пусть поищет. Никаких «норм кормления» не устанавливать. Не волноваться, что в этот раз высосал мало — просто ему не хотелось есть. В следующий раз высосет больше.

14. Не уносить ребенка надолго (не более 30 минут) от матери для осмотра и измерений, чтобы он не страдал от госпитализма (не создавать ситуаций для психической депривации — «голодания»).

15. Поместить ребенка с матерью в отдельной палате или поставить его кроватку рядом с материнской. Мать должна помнить — чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в физическом и биоэнергетическом контакте с ней. Если он просыпается часто ночью, лучше взять его в свою постель, тогда он будет спать спокойнее. Не спешить превращать ребенка из грудного в «кроватного».

16. Рекомендовать матери произвести запуск терморегулирующих функций организма в первый или второй день после рождения. Для этого погрузить трижды в холодную воду (ниже 12 градусов Цельсия) на 0,5—1 секунду с интервалами в 3—4 вдоха ребенка.

17. Рекомендовать матери подмывать ребенка при необходимости только холодной водой из-под крана (включение терморегулирующих функций в работу).

18. Не советовать матери смиряться со стиркой пеленок на 6—8 месяцев, а учить гигиеническим навыкам со дня рождения, как это делается у народов Индии и многих африканских стран. Для этого подержать ребенка над тазиком или раковиной, если он проснулся сухим, а также после еды или питья воды, и подкреплять рефлекс опорожнения мочевого пузыря наградой (кратким прикладыванием к груди, как это делают африканки). Мать почти избавится (и тем скорее, чем более внимательна она к «сигналам» малыша) от огромной и бессмысленной работы по стирке и глаженью пеленок, а малыш не будет приобретать навыков

противоестественной неопрятности и неврозов, вызываемых позже ночным недержанием мочи (энурезом) и связанным с ним комплексом неполноценности. У часто подмокающих детей может даже задержаться рост мочевого пузыря.

19. Рекомендовать матери заворачивать ребенка в пеленки только для сна (во время сна температура окружающей среды, то есть под пеленкой, должна быть комфортной — 32—34 градуса тепла), оставляя его в распашонке или голеньким во время бодрствования. В комнате в одеяло не заворачивать, чтобы не вызывать потницу, опрелости и другие неприятности. Оптимальная температура в комнате — 17—19 градусов тепла.

20. Позволять присутствовать при родах мужу, родственникам или подруге, если женщина просит об этом. Присутствие близкого человека кроме очень нужной в эти часы моральной поддержки облегчает и обязанности персонала родильного дома. Уже в десяти странах Европы эта ценная практика находит применение и охватывает постепенно все большее число больниц.

21. Сокращать время пребывания в родильном доме до 24 часов и менее, если состояние матери и ребенка это позволяет. В Европе эта тенденция была вызвана желанием снизить затраты и устранить некоторые неблагоприятные последствия, такие, как риск попадания инфекции к матери и ребенку, но оказалась весьма положительной и в другом отношении: сокращался срок изоляции от семьи, улучшались внимание и уход за новорожденным и быстро восстанавливались как силы, так и самочувствие женщины в привычном семейном кругу.

Способы обращения с новорожденным

(для родителей и к сведению педиатров)

Порядок, принятый в родильных домах (во многом противоестественный), и его последствия.

Желательный порядок, близкий к естественному, и его результаты.

1. Не обезболивать роды

Медикаментозное обезболивание, в том числе местная анестезия, широко применяется даже при нормальном течении родов (до 80 процентов). Оно гасит или блокирует материнский инстинкт.

Вне патологии не применять анестезию. Ограничиться физической и психологической подготовкой к родам, делающей их легко переносимыми.

2. Не применять стимуляцию

Искусственное вызывание родов с помощью лекарств делают, как правило, при перенашивании срока более 10—14 дней и при слабости родовой деятельности.

Это ведет к увеличению числа физиологически незрелых новорожденных и росту процента оперативных вмешательств.

Слабость же родовой деятельности может быть вызвана страхом, угнетенным состоянием матери из-за грубости персонала и казенности больничной обстановки.

Не делать уколов для родовозбуждения, так как длительность беременности может доходить до 341 дня и заканчиваться рождением зрелого ребенка. После 294-го дня надо подождать еще 10—20 дней.

Доброжелательность, внимание и спокойная обстановка нормализуют родовую деятельность.

3. Позволять женщине выбирать положение при родах

Женщина рожает лежа на спине, на высоком столе, удобном только для акушеров.

Позволить роженице двигаться при родах и выбирать положение, близкое к положению сидя (полусидя). Тогда потугам помогает сила тяжести (т.е. вес ребенка), и роды проходят быстрее и легче. Еще лучше иметь разнообразные стулья для родов, чтобы женщина могла выбрать заранее самый удобный для нее.

4. Не спешить с перевязкой пуповины

Рекомендуется ранняя перевязка пуповины (или накладка зажимов) после первого вдоха новорожденного. Ребенок не успевает взять из плаценты 100—150

миллилитров своей крови, что ослабляет его. Возникает опасность гипоксии и появления желтухи.

Накладывать зажимы или перевязывать пуповину только после прекращения пульсации в ней (через 5—7 минут после рождения), чтобы избежать осложнений и не нарушать естественный ход родов.

5. Сразу приложить ребенка к груди

Практикуется позднее прикладывание — через 10—12 часов, а чаще — на вторые, третьи сутки и позже. Организм матери лишается сильнейшего биологического сигнала — от сосания груди, и потому замедляются послеродовые процессы, становится возможным кровотечение, нарушается лактация (мало молока, или оно не приходит), повышается вероятность мастита. Упущен лучший момент для возникновения эмоциональной привязанности матери к ребенку. Ребенок лишается молозивного молока, и потому у него весьма вероятен диатез (до 80 процентов вместо 6—7), «не устанавливается желудок», часто бывает желтуха. Сильно тормозится развитие общего (неспецифического) иммунитета.

Необходимо раннее прикладывание в первые 30 минут после рождения. Положить голенького младенца на обнаженную грудь матери на 15 минут (можно даже до выхода последа) и дать ему пососать из обеих грудей. Еще лучше, если мать сама приложит его к груди.

«Интенсивность сосательного рефлекса наиболее резко выражена в пределах первого часа после рождения» (И.А.Аршавский).

6. Молозивный период (первые 7—8 дней) нельзя миновать

В роддоме ему не придается значения. Молозиво считается незрелым молоком, без которого можно обойтись. Нередко до матери кормят младенца донорским молоком, глюкозой, нарушая естественный ход кормления. Ребенок лишается ничем не заменимого промежуточного этапа кормления — постепенного перехода от внутриутробного питания к питанию так называемым зрелым молоком.

У ребенка нарушаются обменные процессы, во много раз возрастает вероятность диатеза, а также аллергий и желтухи.

«Молозивное молоко для всего периода также является зрелым» (И.А.Аршавский). Надо обеспечить для младенца молозивный период вскармливания: без опозданий, без перерывов, без коррекций (чужеродных добавок).

«Молозивное молоко... обеспечивает равновесие между агрессивной флорой окружающей среды и системами иммунитета новорожденного ребенка»[1].

У матери вовремя приходит молоко, почти исключены маститы.

Молозиво гарантирует стойкий иммунитет у ребенка.

7. Необходим физический контакт (кожа к коже)

Ребенка после рождения уносят от матери. Тем самым рвут физический контакт, чувственную, зрительную, биоэнергетическую и другие связи матери и ребенка почти на все время пребывания в роддоме. Приносят кормить ребенка, завернутого в пеленки. Это мешает созреванию материнского чувства у матери и задерживает формирование родительского инстинкта у младенца (это обнаруживается, когда он вырастает).

Контакт «кожа к коже» в течение 15 минут в первый час оказывает самое сильное воздействие на мать и дитя и дает длительный эффект — «помогает установлению психической связи между ними на всю жизнь» (рождается взаимная привязанность).

В следующие три дня подобного эффекта не всегда удается добиться даже за 15 часов таких контактов.

8. Как определить физиологическую зрелость

Чаще всего ограничиваются измерением роста и веса новорожденного. А это недостаточная информация о готовности младенца к жизни. Крупный, «богатырь», чаще всего физиологически незрелый, а младенец с малым весом оказывается вполне зрелым.

Перекутывание, неправильное вскармливание, тугое пеленание могут усугубить физиологическую незрелость или даже вызвать ее после рождения. Необходима экспресс-диагностика физиологической зрелости по шкале Апгар — Аршавского через 1 и 5 минут после рождения (сердцебиение, дыхание, ок-

раска кожи, мышечный тонус, рефлексы). Зрелый ребенок — 8—10 баллов.

Физиологическая незрелость может быть компенсирована (чем раньше, тем успешнее) определенными условиями (прохладная температура и интенсивное движение). Эти условия обеспечивают запуск защитных функций организма.

9. В чем заключается участие отца

Помощь жене при родах совершенно исключается, так же как и посещение в роддоме матери и ребенка после родов.

Отец ощущает свою непричастность к событию, принимает это как норму и впоследствии мало принимает участия в уходе за малышом, трудно привыкает к нему. У него может совсем не возникнуть отцовское чувство; если он разводится, то легко оставляет ребенка с матерью.

Если мать дает отцу в руки голенького ребенка хотя бы на 5 минут в первый час после рождения, возникает сильное чувство отцовской привязанности к малышу и ответственности за его жизнь и благополучие.

В некоторых странах (ФРГ, Франция) начинают допускать и даже поощрять помощь отца при родах. Это благотворно действует на многих женщин.

10. Нужна ли обработка глаз

Принятое в настоящее время немедленное введение раствора ляписа или сульфацил-натрия в глаза ребенку часто вызывает конъюнктивит (гноятся глаза), особенно при введении ляписа (до 80 процентов случаев).

Не закапывать ни раствор ляписа, ни сульфацил-натрий, если мать не болела венерическими заболеваниями.

11. Нужны ли прививки

В результате противотуберкулезной прививки (БЦЖ) по истечении инкубационного периода (2—3 недели) возможны диспепсические явления, а позже прививочный туберкулез, требующий лечения (4—6 процентов случаев).

Не делать прививку БЦЖ, если в семье нет больных туберкулезом.

12. Как пеленать ребенка

Практикуется тугое пеленание, не позволяющее ребенку шевелиться в течение дня. Это задерживает его физическое и психическое развитие.

Термостатическое содержание, то есть завертывание в пять-шесть одежек (две распашонки, подгузник, пеленка, клеенка и одеяло), при комнатной температуре от 18—23 градусов ведет к расслаблению мышц и задержке развития.

Ребенок постоянно в термокомфортной или даже жаркой температуре (плюс 32—34 градуса) и в атмосфере повышенной влажности (парится).

Завертывать в одну-две пеленки надо только для сна, оставляя ребенка в распашонке или голенького в часы бодрствования.

В 1—2-й день полезно троекратное погружение в холодную воду (6—10 градусов), что обеспечивает запуск терморегуляторов организма (с запасом).

В последующем температура в комнате должна быть 17—19 градусов (не выше 20 градусов).

Кормление и гуляние в комнате голеньким или в распашонке, подмывание холодной водой (с ладони из-под крана), после купания обливание холодной или прохладной водой (18—20 градусов).

В результате этого на первом году жизни ребенок, как правило, ничем не болеет.

13. Не удалять ребенка от матери

Если помещать ребенка и мать в разных палатах, то возможно начало госпитализма, то есть задержка в эмоциональном и психическом развитии ребенка, ослабление материнской привязанности.

Ребенок должен находиться вместе с матерью в одной палате. Она же ухаживает за ребенком (вместе с медсестрой). При этом сохраняется большинство линий их связи (зрительная, слуховая, эмоциональная и другие). Растет чувство взаимной привязанности матери и ребенка.

14. Не рвать связь матери с младенцем ночью

Рекомендуется укладывать младенца отдельно от матери. Это ведет к тому, что ребенок не может спать спокойно, часто просыпается, просит есть.

В результате мать не высыпается. Закладываются начала неврозов и у ребенка.

Ночью мать спит вместе с ребенком, сохраняя физический, эмоциональный и биоэнергетический контакт с ним, как это было во всей истории человечества, сохранилось у народов не индустриальных культур и у всех млекопитающих.

15. Кормить по требованию

Строгий режим, как и необходимое число кормлений, отключает естественные регуляторы организма — чувства голода, сытости, сна, бодрствования и другие, дает начало формированию пассивной жизненной позиции, не соответствует естественным потребностям ребенка и создает трудности матери.

Лучше гибкий естественный режим (кормление по требованию), устанавливаемый потребностями ребенка, изменяемый соответственно возрасту и диктуемый условиями жизни, работы и желаниями матери.

Кормление по требованию — одно из важных условий формирования здоровой нервной системы у ребенка и сохранения здоровья матери (не треплют нервы друг другу из-за режима).

16. Когда делать ночной перерыв в кормлении

Ночной перерыв в кормлении с 24 до 6 часов утра считается обязательным: мать должна отдохнуть. Ребенок может часто просыпаться, просить есть. Мать не высыпается. Ночной перерыв естествен после 2—3 месяцев, когда ребенок сам уже переходит на 4-разовое кормление. До этого времени проснувшегося ночью малыша надо подержать на горшочке и покормить, как это делают у народов неиндустриальных культур. Почти все млекопитающие кормят новорожденных и ночью.

17. Когда давать бутылку с соской

В родильном доме пренебрегают явлением импринтинга (впечатывание первых впечатлений жизни) и раньше, чем материнскую грудь, могут предложить донорское молоко или раствор глюкозы из бутылки с соской. Это ведет к воспитанию

ленивого сосуна и толкает к искусственному вскармливанию, так как из груди сосать обычно гораздо труднее, чем из бутылки. В первые 10—15 дней в рот ребенку давать только материнский сосок и даже водой лучше поить с ложечки.

18. Контрольное кормление не нужно

Контрольное кормление очень часто ведет к поспешному выводу, что молока ребенку не хватает, и матери выписывают ранние докормы донорским молоком или смесями. Отсутствует время, необходимое для саморегулирования системы «мать — дитя». Стимулируется переход к искусственному вскармливанию, хотя мать могла бы выкормить сама. В первые 2—3 недели никаких докормов, давать только воду между кормлениями. Все должны знать, что любая женщина может выкормить ребенка, а тем более родная мать. У индейцев-ирокезов в случае смерти кормящей матери ребенка спасает бабушка, так как через 2—3 дня непрерывного сосания у нее приходит молоко и ребенку его вполне хватает.

19. Ранние коррекции питания вредны

Ранние, необоснованные коррекции питания вредны: с 1—1,5-месячного возраста дают соки, фруктовые пюре, яичный желток, витамин D и другие.

Они ведут к диспепсическим явлениям: пучит животик, расстраивается кишечник, ребенок часто плачет, возможно появление признаков гастрита.

Не прибегать к коррекциям, так как желудок ребенка не готов переваривать другие виды пищи, кроме материнского молока.

Рыбий жир для такого младенца скорее вреден, чем полезен. Избыток витамина D опаснее, чем его недостаток. Докормы надо начинать с сигнала природы — прорезывания первого зуба. Сухарик, корочка хлеба, яблоко, морковь необходимы, чтобы ребенок «точил» зубки и учился жевать.

20. Докормы смесями вредны

Докормы смесями, изготовленными из коровьего молока («Малютка», «Малыш», «Симилак», «Пилтти» и другие), с первых дней жизни резко сни-

жают сопротивляемость болезням. Смеси угнетают бифидусфлору (человеческую) в кишечнике ребенка, часто вызывают поносы. Так как коровье молоко предназначено для телят, набирающих вес в 5 раз быстрее ребенка, то они стимулируют ожирение и акселерацию и вызывают задержку развития мозговой ткани.

Докормы в первые месяцы жизни позволительны только женским молоком. Смеси не опасны после прорезывания первого зуба (после 5—8 месяцев).

21. Смешанное вскармливание равно катастрофе

Педиатры считают, что 30 процентов грудного молока в рационе достаточно для нормального развития. В действительности смешанное вскармливание близко к искусственному, а значит, к экологической катастрофе для ребенка (тем более значимой, чем меньше возраст).

Искусственники склонны к аллергиям в 10 раз чаще естественников. У первых возможен рахит, они чаще болеют ОРВИ и кишечными расстройствами. Смешанное вскармливание обусловливает впоследствии раннюю импотенцию у мужчин, рост которой отмечается во всем цивилизованном мире. У детей, которых кормили из бутылки, неровные зубы встречаются на 40 процентов чаще, чем у детей,которых до года кормили грудью. У искусственников во взрослости обнаруживают ослабление родительской привязанности. Только естественное вскармливание, то есть кормление грудным молоком и водой, до прорезывания первого зуба (до 5—8 месяцев) позволяет ребенку не болеть в первый год жизни и практически избавиться от болезней и других неприятностей в более старшем возрасте.

22. Не стремитесь, чтобы ребенок добирал до нормы

Очень часто врачи требуют докармливать ребенка или вводить лекарственные средства, если он недобирает в весе.

Эти меры стимулируют ожирение, так как нормы противоестественно выросли (акселеративные), оптимальные нормы забыты. Количество ожиревших детей ежегодно увеличивается примерно на 1 процент в год и достигает уже 15 процентов.

Годовалый ребенок до акселерации весил в среднем 9,0 ± 1,1 килограмма. Поэтому не раскармливать выше 10,5 килограмма, чтобы не привести к ожирению.

23. Кормить не по инструкции, а по природе

Считается, после родов (в первые 6—10 часов) мать нуждается в полном отдыхе, да и молока у нее еще нет.

Несколько первых капель молока сцеживают и выливают.

Первые 4 дня мать кормит лежа, а в последующем — только сидя, хотя многим неудобно, быстро устает спина.

При каждом кормлении маме рекомендуют прикладывать ребенка только к одной груди, даже если у нее двойня.

Мать сама вкладывает ребенку сосок и часть околососочного кружка в рот.

Остатки молока обязательно сцеживают, что замедляет саморегулирование в системе «мать — дитя», когда молока приходит ровно столько, сколько надо ребенку.

При слабом сосании рекомендовано докармливать сцеженным молоком с ложечки. Ребенок превращается при этом в ленивого сосуна.

Ребенка будят для кормления, если просыпает больше чем на 15—20 минут. Тем самым отключается работа естественного регулятора сна в организме.

Считается, что оставлять ребенка у груди больше 20 минут не следует. Но это не позволяет осуществить саморегулирование в системе «мать—дитя» и рассосать грудь, если молока мало.

Есть молозиво — продукт величайшей ценности, это естественное переходное питание к молоку, и его ребенку достаточно. Сцеживание первых капель противоестественно и потому совершенно лишне.

Кормить и сидя, и лежа, как матери удобнее.

Это противоестественно и, возможно, ведет к уменьшению лактации, так как от неопорожненной груди идет сигнал об избытке молока, и лактация в ней уменьшается.

Лучше давать возможность самому ребенку отыскивать сосок и забирать его в рот.

Сцеживать, если нужно молоко другому ребенку, и не надо, если сосет только один.

Не докармливать ребенка, чтобы в следующее кормление сосал лучше.

Не нарушать сон ребенка ради режима. Выспавшийся ребенок спокоен, играет, хорошо ест.

Обязательно оставлять ребенка дольше у груди, если молока ему мало. Сосание груди — сильнейший биологический сигнал организму матери, вызывающий через 1—2 дня появление молока в груди любой здоровой женщины: молодой и старой, рожавшей ранее и даже не рожавшей.

24. Соблюдать чистоту, но не стерильность

Стерильность содержания ребенка в семье — кипяченая вода, стерилизация бутылок, сосок ложек, пеленок — задерживает развитие иммунной системы вплоть до податливости даже непатогенным микробам.

Поддерживать чистоту, но избегать стерильности. Помогать естественному процессу укрепления общего иммунитета в период «наивысших адаптивных возможностей ребенка» (И.А.Аршавский).

25. Не смиряйтесь со стиркой пеленок

Врачи советуют: смиритесь со стиркой пеленок (в СССР — до 6—8 месяцев; во Франции — до 1 года; в США — до 2—3 лет).

На мать взваливается огромное количество бессмысленной работы, а у ребенка вырабатывается вредный навык недержания мочи, тем более прочный, чем дольше продолжается обучение. Даже может задержаться рост мочевого пузыря. Отучать от этого вредного навыка тем труднее, чем старше ребенок, и не все могут отучиться. Около 14 процентов детей потом страдают от энуреза, у них развиваются неврозы и может возникнуть комплекс неполноценности.

С первых дней, когда мать чувствует, что ребенку «надо», она придает ему удобную позу, издает звук «псс» и, если он все сделал, вознаграждает его чем-либо приятным (вырабатывает условный рефлекс).

Стирка пеленок может быть уменьшена в 10—15 раз. Гигиенические навыки вырабатываются тем бы-

стрее, чем лучше мать понимает ребенка. В Индии, Африке обучение оканчивается к 4—6 месяцам.

26. Обращайтесь с ребенком энергично

Врачи считают ребенка слабым и хрупким и рекомендуют чрезмерно нежное, сверхосторожное обращение с ним. Это ведет к расслаблению мышц и замедлению развития и созревания всех остальных систем организма. Сюда же относятся рекомендации по пассивной гимнастике ребенка, когда его ручками и ножками двигают взрослые, а не он сам.

Новорожденный не слаб, не хрупок, не беспомощен — он многое может. Энергичное обращение с ним заставляет его напрягаться и помогать взрослому переворачивать, поднимать его, брать на руки. Ранний запуск хватательного рефлекса, укладывание голенького малыша на животик совершенствует развитие движений и всех других систем организма.

27. Запускайте в работу врожденные рефлексы

Психологи считают многие врожденные рефлексы атавистическими, и все они (хватательный, опорный, шаговый, плавания, ползания и другие), по их мнению, отмирают за ненадобностью. А врачи запрещают висы и не разрешают ставить на ножки младенцев до 5—6 месяцев. Это задерживает физическое и умственное развитие ребенка.

С первых дней жизни можно включать хватательный и шаговый рефлексы: просунув в сжатые кулачки младенца по пальцу и поставив на ножки, приподнять, чтобы он повис. Поставленный на ножки и чуть наклоненный вперед, он начинает переступать. После кормления включать опорный рефлекс (на 1—2 минуты), чтобы малыш срыгивал проглоченный при сосании воздух. Ребенок быстро крепнет, хорошо развивается.

28. Не бойтесь брать ребенка на руки

«Катание, ношение, укачивание, убаюкивание только портит детей... С таким избалованным ребенком вам будет тяжело», — предупреждают врачи. В действительности же кроватное существование ведет к обеднению эмоциональной сферы,

неконтактности ребенка и задержке в развитии. Отсутствие практики всякого качания (на руках, в люльке, на качелях) может привести во взрослости к тому, что человека будет укачивать на корабле, в самолете, в автомобиле и поезде.

Не отказывайте ребенку в ношении на руках, в качании и общении. Оно тем более нужно ребенку, чем он меньше. В общении он приобретает опыт человеческих отношений и развивает свои чувства.

Но к году ему надо уже половину времени проводить в самостоятельной деятельности — ползании по квартире и изучении свойств вещей и игрушек.

Раньше во флот брали только крепких деревенских парней, которых в младенчестве матери качали в люльках или зыбках.

29. Солнце в меру— хорошо

Врачи запрещают солнечные ванны: в СССР — до 1—3 лет; во Франции — до 4 месяцев; в Венгрии — до 6 недель. Это приводит к заболеванию рахитом, от которого мы давно бы избавились, так как у нас почти не осталось трущоб и подвалов, а сейчас вынуждены писать: «... чему уделить главное внимание на третьем месяце? Прежде всего — профилактике рахита»[2].

Выносить на солнышко ребенка с 2—3 недель. Начинайте с 0,1 эритемной дозы взрослого (4 минуты на широте Москвы, 2 — на Кавказе и в Крыму). За 10—15 дней дойдите до целой дозы, а с 3—6- месячного возраста — до приобретения легкого загара, следя за самочувствием малыша. Большие дозы облучения небезвредны, особенно для белокожих, которые вначале могут получить ожоги (до волдырей и слезания кожи).

30. Где лучше рожать?

Родильный дом располагает медицинским оборудованием, там работают специалисты, но... там обычно холодная больничная обстановка, кругом чужие люди. Мать в пассивной роли «больной», которой нужна помощь, тогда как в действительности она здорова и готовится к свершению Чуда — рождению новой жизни. Роль отца сведена к нулю. Применение стимуляторов, анестезии и других препаратов превращает деторождение в чисто медицин-

ский случай и гасит материнский инстинкт. Растет количество ятрогенных заболеваний, то есть заболеваний, вызванных врачебным вмешательством.

Лучшие условия для родов, видимо, естественные. Не ложиться в больницу на сохранение, при возможности рожать дома, в кругу родных и близких, в атмосфере радостного ожидания, под наблюдением доброй, опытной акушерки, ведущей женщину и в период беременности (как в Голландии).

Рождение человека — событие не только для отца и матери, и люди должны выработать ритуал входа в жизнь.

Современные опасности, угрожающие здоровью и развитию ребенка в первый год

1. ИСКУСТВЕННОЕ И СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ. Это самая коварная из опасностей из-за недооценки ее и врачами, и родителями и потому медленно, но непрерывно растущая (у нас примерно 16 процентов искусственников и 24 — смешанников, по данным на 1988 год), хотя кормить могли бы 98—99 процентов матерей.

Смеси на основе коровьего молока резко снижают сопротивляемость болезням, стимулируют акселерацию и ожирение, угнетают микрофлору кишечника, ведут к поносам, заметно задерживают развитие мозговой ткани, а во взрослости обусловливают сдвиг к ранней импотенции и часто к ослаблению родительских инстинктов (девочка-искусственница, став матерью, тоже часто не хочет кормить своих детей грудью).

Ребенок на естественном вскармливании, то есть получающий только грудь, до прорезывания первого зуба (до 5—8 месяцев), как правило, ничем не болеет до года и обычно свободен от всех перечисленных болезней и неприятностей.

2. ПОЗДНЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ МАТЕРИ (через 1—2 суток), то есть лишение ребенка молозивного молока, а матери — сильного биологического сигнала (сосание груди ребенком), и отсутствие физического, эмоционального и биоэнергетиче-

ского («кожа к коже») контакта с матерью в самые важные первые часы и дни после рождения.

Вред его колоссален: у матери резко снижается лактация (отделение молока), возрастает вероятность заболевания маститом, замедляется течение послеродовых процессов и ослабляется привязанность к ребенку; у ребенка нарушается работа кишечника, в 8—10 раз увеличивается вероятность появления диатеза и аллергий, учащаются случаи желтухи, не укрепляется иммунитет и ослабляется чувство привязанности к матери.

3. ПЕРЕКУТЫВАНИЕ ребенка в часы бодрствования и термостатическое содержание (постоянный термокомфорт) ведут к свертыванию за ненадобностью механизмов терморегулирования и частым простудным заболеваниям (ОРЗ, ОРВИ). Именно оно порождает до 80—90 процентов всех болезней ребенка.

4. СТЕРИЛИЗАЦИЯ пищи, питья, посуды, пеленок, игрушек и прочего задерживает естественное развитие и укрепление иммунитета ребенка, приводит к болезненности, когда даже непатогенные микробы становятся инфекцией, а у взрослых формирует противоестественный страх перед микробами, нервозность и снижает сопротивляемость организма вплоть до возникновения психогенных заболеваний.

5. ПЕРЕКАРМЛИВАНИЕ, стимулируемое акселеративными нормами роста и веса, искусственным и смешанным вскармливанием, ранним прикормом (до прорезывания зуба) и дезоринтирующей родителей рекламой смесей, как наилучшей и удобной пищи для младенцев. Количество ожиревших детей медленно возрастает (примерно на 1 процент ежегодно), и 80 процентов уносят это ожирение во взрослость со всем «букетом» сопровождающих ожирение болезней.

6. Обречение на НЕПОДВИЖНОСТЬ в первые 6 месяцев (лежание «полешком», завернутым в 7 одежек и одеяло) и недостаток движения позже ведут к недоразвитию мышечной системы и вместе с ней к слабости всех внутренних органов и даже к задержке умственного развития. Ребенка, умеющего ходить, возят в коляске, что оставляет без нагрузки сердце, учит пребывать в пассивном безделье, не развивает стопу, и она остается плоской.

7. ОБЕРЕГАНИЕ ребенка ОТ ОПАСНОСТЕЙ вместо знакомства с ними, приводящее к неосторожности и заметно увеличивающее вероятность травматизма.

8. ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ и возможностей познания мира после 6—7 месяцев (усаживание ребенка, умеющего ползать, в кроватку или в манеж), задерживающее развитие творческой стороны интеллекта. Огромное количество запретов, делающих ребенка удобным для взрослых, но неразвитым.

9. Две крайности в общении с ребенком:

во-первых, ЗАОРГАНИЗОВАННОСТЬ (в том числе и сверхзаботливый уход) — непрерывные занятия, развлечения, игры и отсутствие времени для самостоятельной деятельности ребенка — ошибка, возникающая чаще у освобожденных от других дел мам, бабушек, нянь, воспитательниц, особенно распространенная в детских садах;

во-вторых, ЗАБРОШЕННОСТЬ — сведение общения только к обслуживанию ребенка, как в домах ребенка, детских домах, больницах, детских яслях. Это ведет к депривации (психологическому голоданию), госпитализму, а в итоге к задержке развития и умственной отсталости.

10. ПРИМЕНЕНИЕ АНТИБИОТИКОВ для лечения младенцев. Антибиотики аминоглюкозидного ряда (неомицин, мономицин, канамицин, стрептомицин) ведут к глухоте: сначала к потере слуха на высоких частотах, затем на низких и при дальнейшем применении к слепоте.

11. ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРЬЮ:

пенициллины могут вызвать сенсибилизацию ребенка (не может есть некоторые виды пищи, принимать некоторые лекарства);

тетрациклины оказывают токсическое действие (признаки отравления ребенка);

сульфаниламиды усиливают желтуху у ребенка;

левомицетин вызывает отказ от груди, рвоту, диспепсические явления и даже поражение костномозгового кроветворения;

налидиксиновая кислота может вызвать гемолиз эритроцитов у детей (белокровие).

Источники

Ожидая малыша (*что надо знать маме и папе*)

[1] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. М., 1988. С. 19.

[2] Краткая энциклопедия домашнего хозяйства: В 3 т. М., 1959. Т. 3. С. 651.

[3] Большая Медицинская Энциклопедия: В 36 т. 3-е изд. М., 1976. Т.4. С. 150.

[4] *Николаева Е.Н., Фролова О.Г.* Гигиена беременной. М., 1987. С. 21.

[5] Там же. С. 36.

[6] Там же

[7] Там же.

[8] Там же. С. 28.

[9] Там же. С. 28.

[10] *Жук В.Н.* Мать и дитя. 8-е изд. Спб., 1905. С. 118.

[11] *Николаева Е.Н., Фролова О.Г.* Гигиена беременной. С. 25.

[12] Большая Медицинская Энциклопедия. Т. 3. С. 58, 160.

[13] *Николаева Е.Н., Фролова О.Г.* Гигиена беремен ной. С. 54.

[14] Там же. С. 52.

[15] Комсомольская правда. 1987. 18 октября.

[16] См.: Англия. 1988. № 4. С. 64—70.

[17] См.: Рождение ребенка в Европе: Отчет об исследовании ВОЗ. Европейское региональное бюро. Копенгаген, 1988. С.108—109.

[18] *Говалло В.* Прорыв к иммунитету Советская Россия. 1988. 22 января

[19] *Жук В.Н.* Мать и дитя. С. 100.

[20] *Аршавский И.А.* Очерки по возрастной физиологии. М., 1967. С. 98

[21] Большая Медицинская Энциклопедия. Т. 19. С. 8.

[22] *Николаева Е.Н., Фролова О.Г.* Гигиена беременной. С. 59.

[23] *Климова-Фюгнерова М* Наш ребенок Прага, 1962. С. 2

Рождение ребенка

[1] См.: Рождение ребенка в Европе. С. 69.
[2] Там же. С. 70.
[3] Там же. С. 120.
[4] Там же. С. 123.
[5] Справочник по детской диететике // Под ред. И.М.Воронцова, А.В.Мазурина. Л., 1980. С. 71.
[6] См.: Ветеринарное законодательство: В 3 т. М., 1972. Т. 2. С. 73.
[7] Рождение ребенка в Европе. С. 119.
[8] См.: там же. С. 6—7.

Первый час и первая неделя жизни (*резервы здоровья матери и ребенка, мало используемые в педиатрии*)

[1] См.: Пособие по акушерству для практических врачей // Под ред. Н.М. Старовойтова. Минск, 1964. С. 145.
[2] *Усов И.Н.* Здоровый ребенок. Минск, 1984. С. 181.
[3] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 73.
[4] *Брюер Г., Пресса Д.* Грудное вскармливание. Нью-Йорк, 1983. С. 20.
[5] См.: Комсомольская правда. 1989. 5 февраля.
[6] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 44.
[7] Там же.
[8] *Покровский Е.А.* Физическое воспитание детей у разных народов. М., 1884.
[9] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 110—111.
[10] Там же.
[11] Там же. С. 6.
[12] *Брюер Г., Пресса Д.* Грудное вскармливание. С. 17.
[13] *Спок Б.* Ребенок и уход за ним. Кемерово, 1986. С. 44.
[14] Там же.
[15] Там же.
[16] См.: *Покровский Е.А.* Физическое воспитание детей у разных народов. С. 16.
[17] Там же. С. 259.
[18] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 74.
[19] Там же. С. 76.
[20] Там же. С. 76—78.

[21] См.: Справочник по детской диететике. С. 24.
[22] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 83.
[23] Там же. С. 82.
[24] Справочник по детской диететике. С. 29.
[25] Там же. С. 25.
[26] *Ваганов Н.Н.* Первый год жизни. Петрозаводск, 1983. С. 23.
[27] *Жук В.Н.* Мать и дитя . С. 741.

Первый год — начало всему

[1] См.: *Никитин Б., Никитина Л.* Правы ли мы? М., 1963; *Никитины Б. и Л.* Правы ли мы?// Комсомольская правда. 1965. 17 января.
[2] См.: *Никитин Б., Никитина Л.* Мы, наши дети и внуки. М., 1989. С. 273.
[3] *Жук В.Н.* Мать и дитя. С. 750.
[4] *Покровский Е.А.* Физическое воспитание детей у разных народов. С. 116.
[5] Там же. С. 115.
[6] Там же. С. 113.
[7] *Жук В.Н.* Мать и дитя. С. 104.
[8] Там же.
[9] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 67.
[10] См.: *Аршавский И.А.* Очерки по возрастной физиологии. С. 295.
[11] *Лямираль С., Рипо К.* Растить детей здоровыми. М., 1981. С. 22.
[12] *Климова-Фюгнерова М.* Наш ребенок. С. 186.
[13] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 108.
[14] См.: *Скрипалев В.С.* Наш семейный стадион. М., 1986. С.18.
[15] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 100.
[16] Ежегодник по педиатрии. С. 475.
[17] Там же. С. 476.
[18] *Пэрну Л.* Я воспитываю ребенка. Париж, 1979. С.199.
[19] *Спок Б.* Ребенок и уход за ним. С. 206—207.
[20] *Климова-Фюгнерова М.* Наш ребенок. С. 206.

Приложения

[1] Справочник по диететике. С. 27.
[2] *Студеникин М.Я.* Книга о здоровье детей. С. 26.

Выбор имен новорожденному*

Задолго до появления ребенка начинаются размышления по поводу имени будущего нового члена семьи. Как правило, «заготавливаются» и мужские и женские имена. В выбор активно включаются не только родные — мать и отец, бабушки и дедушки, но даже и многие сослуживцы обоих родителей. В связи с этим складываются иногда комичные ситуации. Одна из них отражена в стихотворении «Выбор имени» Юрия Благова:

Дед, стараясь для внучонка,
Нахватал из разных мест
Ряд имен, звучащих звонко:
Товий... Муций... Свен... Орест...
Зять решил по ходу прений
Повернуть вопрос ребром:
— Назовем посовременней —
Гелий... Атом... Космодром...

Дочь, захваченная спором,
Шумно лезет на рожон
С целым импортным набором:
Эдвин... Мельвин... Сельвин... Джон...

Бабка с нехристями знаться
Не желает, и сама
Вносит лепту, глядя в святцы:
Псой... Сысой... Кузьма... Фома...

Сочинительством премудрым
Занимаясь вчетвером,
Ночь проспорили, а утром
Мальчик назван был Петром.

---

* Из книги: А.В.Суслова, А.В.Суперанская. О русских именах.

Противопоставление имен русских и нерусских, старых и новых характерно для подобных ситуаций. Удача в выборе имени малышу не всегда приходит сразу, случаются споры и расхождения. Мучительные раздумья и поиски, просмотр специальных словарей и перечней имен, как правило, приводят к хорошим результатам. Одна из таких ситуаций показана в стихотворении «Дарья» Виктора Бокова:

Девочку назвали Дарья.
Дедушка просил об этом,
Бабушка того хотела
Молодая мать сияла:
— Дайте Дашеньку скорее! —
Молодой отец сердился,
Целый день ходил не в духе:
— Дарья! Что это такое?
Дарья! Что это за имя! —
Теща зятя устыжала:
— Полно, чем ты недоволен?
Дарья — это дар природы.
Это лучше, чем Светлана.
Проще, тверже и сурьезней,
Вырастим девчонку нашу,
Выдадим за космонавта,
Унесет он имя Дарья
В межпланетные высоты.
— Разве только что в высоты! —
Потихоньку зять сдавался,
Сам улыбку в фикус спрятал,
Потому что тесть заметил,
Что у Даши нос папаши.

Дарья — одно из старых, весьма распространенных русских имен. Оно издавна числилось в русских календарях. Мужское имя *Дарий* тоже было когда-то в старых календарях, но в наше время встречается довольно редко. Это имя принадлежало в древние времена трем царям могущественной Персидской державы, оно образовано от слова, означавшего «сильный», «побеждающий». В современном языке имя *Дарья* нередко переосмысливается, связываясь с понятием *дар*. Некоторые родители соблазняются значимостью имен и иногда придумывают своим малышам имена, несущие желанные, приятные, романтические понятия: *Весна*, *Тайна* и т.п. Подобные имена не совсем чужды русскому языку, примером могут служить *Вера*, *Надежда*, *Любовь* (историче-

ские переводы древних греческих имен *Пистис*, *Элпис*, *Агапе*) и имя *Богдан*, которые были издавна в широком ходу у русского народа. Распространившиеся после революции благодаря своему значению имена *Свет* и *Света*, *Светлан* и особенно *Светлана* давались церковью в прошлом только в их греческих соответствиях *Фот*, *Фото*, *Фотий*, *Фотин*, *Фотина* (от греч. *фос*, *фотос* — свет).

Личные имена, образованные от имен нарицательных, употребляются у многих народов, но в современном русском языке они несколько непривычны. Скорее приемлемы образования, в которых нарицательное значение несколько приглушено, как в древнерусских *Добрыня*, *Любава*, *Третьяк*, *Храбр* или в тех же *Светлан* и *Светлана*.

Л.В.Успенский в своей книге «Ты и твое имя» очень точно определяет возможности прямого образования личных имен от имен нарицательных: «Дело только в привычке и непривычке. Самое простое и благозвучное имя нарицательное прозвучит для нас дико, если мы внезапно превратим его в имя собственное. В нем еще будет чувствоваться его непогашенное, неумершее первоначальное предметное значение». Такими непривычными в этой роли оказались в послереволюционное время имена *Трактор*, *Электрификация*, *Энергий* и другие.

Нельзя не согласиться с Л.В.Успенским: «Видимо, пока слово окончательно станет именем собственным, должен пройти известный срок, до поры до времени в нем продолжает чувствоваться его прежнее нарицательное значение, и нередко оно мешает пользоваться этим словом как удобным общепринятым именем». Протест против такого использования нарицательных имен выразил С.Я.Маршак в своем стихотворении «В защиту детей»:

Если только ты умен,
Ты не дашь ребятам
Столь затейливых имен,
Как Протон и Атом.

Удружить хотела мать
Дочке белокурой,
Вот и вздумала назвать
Дочку Диктатурой

Хоть семья ее звала
Сокращенно Дита,
На родителей была
Девушка сердита.

Для другой искал отец
Имя похитрее,
И назвал он, наконец,
Дочь свою Идея.

Звали мама и сестра
Девочку Идейкой,
А ребята со двора
Стали звать Индейкой.

А один оригинал,
Начинен газетой,
Сына Спутником назвал,
Дочь назвал Ракетой.

Пусть поймут отец и мать,
Что с прозваньем этим
Век придется вековать
Злополучным детям.

В старом русском именнике сохранилось имя *Горазд* — возможно, единственное значимое русское имя. Некоторые исследователи таким же считают и имя Сила, хотя другие считают, что оно восходит к иноязычным источникам и лишь совпало по звучанию со словом русского языка. Имена *Воля*, *Искра* были в древности не только нарицательными, но и личными мужскими именами. В наше время они переосмыслены и связываются с историей революционного движения в России. Кстати сказать, в старом русском именнике числится имя *Протон* (одного корня с ним имена *Прот*, *Протасий*, *Протерий*, *Протоген* с греч. основой *prôtos* — первый), было раньше и календарное имя *Атом* (с греч. основной *atomos* — неделимый). Эти имена тоже ныне переосмыслены соответственно современным ассоциациям.

Итак, значимых имен в русском языке почти нет, если не принимать во внимание отдельные древнерусские и некоторые русские календарные имена, не вызывающие предметных ассоциаций. Их много, и именно к ним прежде всего следует прибегать при выборе имени новорожденному. Основная масса родителей считает русские имена единственно

возможными для своих детей, что подтверждается и статистикой. Однако в настоящее время активно используется не более 180 — 200 имен для каждого пола. Остальные имена остаются вне поля зрения родителей, видимо, из-за недостаточной информации, а может быть, из-за отсутствия умения оценить и выбрать подходящее к отчеству и фамилии имя.

Если иноязычные имена при их выборе не обсуждаются достаточно детально, то в русских принимается во внимание каждая буква, каждый звук. Совершенно категорично отношение некоторых людей к отдельным именам, их формам и типам. Часто оно бывает необъяснимо. Даже те, кто высказывает категоричные суждения об именах, подчас не могут выставить сколько-нибудь веских доводов для их подтверждения: «Не люблю, не переношу имени *Глеб*, не знаю почему», «Не люблю имени *Иван*, оно грубое», «Какое приятное, великолепное имя — *Иван*. Оно звучит коротко и просто, близко нашему сердцу». «Сколько у вас *Иванов* зарегистрировано? — спросила одна из посетительниц «Малютки» и, услышав ответ — четыре на 1000 человек, заявила: «Пусть будет пятый», назвав этим именем своего первенца. «Люблю имена с удвоенными согласными», «Люблю имена на *Э*» — такие суждения можно слышать очень часто. Один из будущих молодых отцов сказал: «Если у меня родится мальчик, я назову его только одним из этих имен: *Тихон* или *Фрол*. Мне давно нравятся эти имена».

С горечью и досадой говорит один из читателей журнала «Русская речь» Е.М.Антонов, представитель старшего поколения, о своем имени, которое незаслуженно порочили его знакомые: «Меня крестили в день Ефрема Сирина (28 января старого стиля), поэтому и присвоили имя этого святого... Лет до пятнадцати я не ощущал неловкости за свое имя, ибо никто не поминал мне о том, что оно некрасивое: звучит оно довольно твердо. В душе своей я до сих пор не считаю свое имя некрасивым. Живи я до сих пор в деревне, в родной крестьянской стихии, не ощутил бы ни разу неприятностей из-за имени. Но жизненные обстоятельства рано привели меня в город. Здесь даже от людей одного со мной «низшего»

ранга услышал, что так некрасиво мое имя. При новых знакомствах из-за этого приходил в смущение»*

По тому, что рассказано Е.М.Антоновым, сразу можно понять, что отрицательное мнение о его имени высказывалось людьми, мало осведомленными в истории русских имен и не отличавшимися хорошим вкусом, не говоря уж о такте. Имя это звучит энергично, оно ничуть не хуже всех других русских имен и, во всяком случае, по мнению многих людей, приятнее для русского человека, чем, к примеру, имя *Эдуард*.

В отношении к именам личные вкусы очень разнообразны. Одним нравится форма имени *Катерина*, другим — *Екатерина*, одни признают только форму *Даниил*, другие — только *Данил*, так же воспринимаются *Иларион* и *Илларион*, между тем каждый из этих вариантов может достаточно хорошо сочетаться с различными отчествами и фамилиями. Народные варианты лучше подходят к таким же народным формам отчеств и фамилий, старые календарные — к календарным, например: *Настасья Егоровна* и *Анастасия Георгиевна*. Однако это не обязательно. Все зависит от личного вкуса.

Принимая во внимание то, что в русском языке множество фамилий ведет свое начало от народных вариантов русских имен, можно сказать, что правильно поступают те, кто в подобных ситуациях выбирает имя в его народном звучании. Казалось бы, зачем давать девочке имя *Алёна* (от *Елена*), однако в сочетании с фамилией *Курносенко* выбор сделан правильно. Именно по своему типу некоторые древнерусские или новые и иноязычные имена не всегда подходят к отчествам от календарных русских имен и к образованным от них фамилиям: *Добрыня Анатольевич Левин*, *Иоланта Игоревна Моськина*. Наиболее удачные сочетания получаются, как правило, при однотипности, однохарактерности частей целого, при едином национальном колорите полного именования. Однако иногда получаются удачными самые неожиданные сочетания, и именно

* Русская речь, 1969, № 6, с. 45 – 46.

они содействуют развитию и расширению современного именника.

Родители при выборе имени ребенку принимают во внимание еще многое другое. Некоторые считают например, что к длинному отчеству надо подбирать короткое имя и наоборот. Однако бывает, что многосложное имя и такое же отчество получаются изящными и нетрудными в произношении, а короткое с коротким звучит плохо (ср. *Анастасия Иннокентьевна* и *Лев Титович*). Некоторые считают красивыми сочетания, если имя и отчество имеют одинаковые инициалы (*Вера Васильевна*). Иные говорят, что при начальном согласном в отчестве имя не должно оканчиваться на согласный и тем более повторять его. То же самое с гласными. Оба утверждения не всегда соответствуют истине.

Играют важную роль не отдельные звуки и даже иногда не слоги, а их сочетания, а также чередование ударных и безударных слогов в сочетаниях имен и отчеств Сравните сочетания: *Роман Сергеевич* (согласные между частями, но переход плавный) и *Марк Тимофеевич* или *Альберт Трофимович* (значительно труднее для произношения, особенно при первом ударении в имени *Альберт*). То же в сочетании *Петр Дмитриевич* — тут скопление согласных между двумя частями. В сочетании *Кузьма Илларионович, Вавила Афанасьевич* — также скопление но гласных.

Некоторые пренебрегают такими мужскими именами, как *Галактион*, *Филарет*, *Максимильян* однако большинство таких имен дает прекрасные торжественные звучания в отчествах. Нельзя забывать о том, что мужские имена продолжают играть в языке бо́льшую роль чем женские, так как они дважды проходят свой путь в семье, служа отчествами при именовании следующего поколения

Широкий и свободный от различных предрассудков взгляд на имена позволяет использовать все их богатство, тогда как скрупулезный формальный анализ каждого ограничивает наш выбор Формальные моменты не играют никакой роли, если имя дается в честь или в память о хороших людях или знаменательных событиях Именно отсюда и получаются

иногда сочетания разнородных элементов. Это становится понятным, если принять во внимание, что 10 процентов всех браков, заключаемых в России, являются межнациональными.

Как неизвестны иногда окружающим причины, побуждающие называть русских детей именами *Антуан, Мурат, Ричард, Тимур, Эдгар, Янис, Анжела, Виолетта, Лаура, Селена, Ядвига* или какими-нибудь придуманными именами, так же не поддаются объяснению и причины тяготения к тем или иным формам имен. Однако из практики известно, что большей частью основания к выбору в каждом конкретном случае бывают достаточно вескими и общественно оправданными. Иногда это внутрисемейная тайна. Именно поэтому ко всем личным именам, данным людям, так же, как и к их сочетаниям с отчествами и фамилиями в полных именованиях, следует относиться с уважением.

Вот случай, получивший отражение в печати, который показывает обоснованность выбора необычного имени. Русскую девочку, родившуюся на борту самолета Ил-18, назвали *Илина*, повторив в ее имени частицу *ил* из обозначения его марки.

В наши дни также придумываются новые имена: *Февралин*, *Мартий*, *Энглен*, *Октомир* и т.п. Способы образования подобных имен отнюдь не новы, а известны с древнейших времен. Иногда они бывают удачными, если хорошо вписываются в систему имен данного народа.

Что касается отношения к иноязычным именам, то их дают редко (за исключением небольшого числа имен, давно вошедших в наш обиход и включенных в рекомендательный перечень наравне с русскими). Стойкость симпатий к этим именам покажет время. Можно рекомендовать лишь не брать их в случаях резкого диссонанса с остальными частями русского имени и когда в этом нет особой необходимости.

О недостаточном количестве имен для выбора или об их однообразии в быту говорят только те, кто не знаком со всем их богатством. Ведь к русским относится огромная масса имен славянского и иноязычного происхождения, приспособленных за многие века их существования к употреблению в нашем язы-

ке, подобно тому, как русскими считаются тысячи заимствованных слов, принятых и освоенных нашим языком. Надо только разобраться во всем многообразии имен и их форм и использовать то, что нам подходит с точки зрения современного русского языка.

Красоту имен, как и всякую красоту, люди воспринимают по-разному, недаром на этот счет сложены поговорки. Тут играют роль разнообразные обстоятельства: возраст выбирающего имя (в этом деле очень часто принимают участие старшие члены семьи — дедушки и бабушки), место жительства, начитанность, эстетическое воспитание и просто здравый смысл. Как правило, у людей разных поколений вкусы не совпадают, так как складывались они в различных условиях.

Красивы очень многие русские имена, но значительная их часть встречается довольно редко, и поэтому о них забывают. Разве плохи имена *Арсений*, *Артемий* (или *Артем*), *Леонтий*, *Мстислав*, *Тарас*, *Степан* (или *Стефан*), *Ангелина*, *Васса*, *Ксения*, *Таисия* и многие им подобные?

Люди старшего поколения предпочитают традиционные русские календарные имена. Эти имена прошли через века, были близки многим поколениям людей и заслужили незыблемое признание. Конечно, нельзя ратовать за насаждение старинных русских имен без разбора, однако надо активно разбивать существующие в отношении к ним предубеждения, связанные с пережитками прошлого. Эти предубеждения в какой-то степени опираются на старые народные поговорки и рифмовки, например: «Мели, Емеля, твоя неделя», «Куда Макар телят не гонял», «Затвердила ворона Якова одно про всякого» и т.п.

В настоящее время состав нашего будущего именника вырисовывается довольно четко. Наряду с известными и широко распространенными именами отдельные молодые семьи начинают обращаться к богатству старых, а также некоторых новых и иноязычных имен. Эти имена, отобранные молодыми людьми нашего времени, с полным основанием можно считать красивыми, так как они свободно и сознательно выбраны грамотными людьми со вкусом,

присущим молодым людям нашего времени. В перечне имен, данных во Дворце торжественной регистрации рождений «Малютка», значатся, например, мужские *Артемий* и *Артем, Валериан, Викентий, Гордей, Игнатий, Макар, Никодим, Рюрик, Сильвестр* и женские *Варвара, Евдокия, Руфина, Софья* и другие.

Продолжая разговор о красоте имен, заметим еще один небезынтересный и важный факт: имя начинает казаться красивым, если оно напоминает человека красивого, здорового, умного, доброго, отзывчивого, героического — знакомого лично или по литературе. Не потому ли приятно звучат личные имена, принадлежавшие нашим замечательным предкам и современникам? Не потому ли некоторые прельщаются именами литературных персонажей?

«...Судьба человека может преобразить для нас звук и смысл его имени», — говорит в своей книге «Ты и твое имя» Л.В.Успенский. А откуда она, внутренняя красота человека, не от воспитания ли? Народ очень правильно оценивает имя человека как таковое. «Несмотря на кличку — смотри на птичку», — говорится в одной из народных пословиц. следовательно, красота имени вторична, она проистекает из красоты самого человека.

Говоря о красоте имен, нельзя не вспомнить так называемой «моды на имена. Эта мода напоминает поветрие в буквальном смысле этого слова (разносится по ветру, из уст в уста) и вредит обществу. Модное имя *Елена* записано во Дворце «Малютка» 814 раз в течение одного 1972 года. Его давали всем девочкам подряд независимо от связи с отчеством и фамилией, невзирая на то, что в подъезде дома, где жили родители, было уже 10—15 *Лен*! Последствия такого увлечения не нуждаются в обширных комментариях.

Разнообразие имен необходимо особенно среди детей. Плохой поступок одного Игоря не ложится пятном на других Игорей, если их нет в группе детского сада или в классе. Каждый с детских лет должен уметь отстаивать честь своего имени. И надо, чтобы дети имели индивидуальные имена. Они могут и должны звать друг друга не по фамилиям и прозви-

щам, а по именам. Если в детских коллективах по 5—6 детей с одинаковыми именами, это очень неудобно и для общения детей, и для работы воспитателей.

Когда ребенок станет взрослым, в школе, в вузе, на производстве — всюду его будут окружать люди с одними и теми же именами. Если нерядовое личное имя выделяет человека среди других людей, то одинаковые имена в какой-то степени стирают их индивидуальность. Многие имена выглядят красивыми и интересными именно благодаря своей нестандартности на однообразном фоне других имен. Поэтому мода на имена — явление, безусловно, вредное. И прежде чем остановиться на том или ином имени, родителям надо поинтересоваться, насколько оно распространено.

Некоторым родителям при выборе имени мешает его значение, которому они необоснованно и подсознательно придают некий символический смысл. Например, выбирают имя *Анастасия*, узнают, что оно произошло от слова «воскресшая». Что это может значить для ребенка? Неясно, и имя бракуется. Имя *Ангелина* произошло от слова «вестница», а какая? И опять имя отклоняется.

Сопоставлять историческое значение основ имен при выборе имени ребенку — занятие пустое и бесперспективное, если оно не связано с интересом к имени вообще. Знание перевода того или иного имени с языка-источника представляет интерес только в том смысле, что позволяет уяснить исторический путь имени от одного народа к другому. Ведь многие имена живут не одну тысячу лет. Для практического же именования в наши дни оно не имеет никакого значения.

Кроме того, надо иметь в виду, что современное русское звучание имени не может совпадать со звучанием имени-первоисточника, которое одно и было связано со смысловыми словами того древнего языка, где оно когда-то возникло.

Какие бывают имена

Имена людей в разных странах, у разных народов чрезвычайно разнообразны по своему звучанию, происхождению и употреблению. Прежде всего бывают имена индивидуальные и групповые. Примерами индивидуальных имен у русских могут быть личные именования всех окружающих нас людей: *Иван Терентьевич Козлов, Анна Ковалева.* Групповые именования у русских не имеют ярко выраженной формы. К ним относятся, например, фамилии, когда их употребляют применительно к коллективу — ко всем членам семьи или супругам: *Петровские пришли; Ивановы сегодня в полном сборе.*

У других народов групповые именования развиты значительно сильнее. В частности, у ряда тюркоязычных народов — узбеков, каракалпаков, алтайцев, хакасов и других — каждый человек знает не только свое имя, отчество и фамилию, но и имя рода, к которому принадлежит он сам и члены его семьи. Названия родов *Аралбай, Кытай, Абак-Кирей, Кунграт* и другие не имеют ничего общего ни с национальностью людей, ни с их фамилиями. Это сохранившиеся с древнейших времен обозначения особых внутриплеменных группировок, каждая из которых служила одновременно и групповым именем всех входивших в нее людей.

Индивидуальные имена разных народов существенно отличаются друг от друга и от русских. Кроме обычных для нас имени личного, фамилии и отчества, у них имеются добавочные прозвища и специальные именования, употребляющиеся для возвеличивания особо уважаемых людей, пожелательные имена, имена-иносказания и т.п. У одних народов имя открыто объявляется, у других — держится в тайне. У многих народов, и в том числе у русских, данное в детстве имя сохраняется за человеком на

всю жизнь*; у некоторых народов по достижении людьми определенного возраста одно имя «снимается», а другое «назначается» лицами, уполномоченными это делать.

В соответствии со сложившейся системой именования всех русских обязательно называют по имени и отчеству. Отчества в том виде и в той традиции употребления, которая существует у нас, — индивидуальная и неповторимая особенность именно русского именования. Эта особенность заимствуется сейчас многими народами бывшего СССР, однако для них она — не единственная и не всеобщая. В других странах называть по имени и отчеству не принято. Зато во многих странах люди имеют по нескольку личных имен, что почти не встречается у нас**.

В настоящее время 95 процентов русских людей носят старые традиционные календарные русские имена. Среди этих имен есть широко известные, а есть и редкие, малознакомые и потому представляющие познавательный интерес для современного читателя. Календарными они называются потому, что в прошлом их включали в календари церковные (святцы, месяцесловы, минеи) и гражданские. Термин «церковные имена», иногда употребляющийся в обиходе, неверен, так как эти имена имеют длительную историю, связанную с историей народов, существовавших задолго до появления христианства. Личные имена, помещавшиеся в церковных календарях, были собраны христианской церковью еще в начале нашей эры. Они являются ничем иным, как именами людей различных древних народов, погиб-

* Отдельные случаи перемены имени, практикующиеся иногда у русских, не меняют общего положения вещей.

** Даже при межнациональных браках давать ребенку двойное имя не разрешается. Однако в печати зафиксированы, например: *Анна-Алина, Марианна-Светлана, Маргарита-Марина, Анатолий-Май Емельян-Адам, Ростислав-Юрий* и другие. Все же это редкие случаи на общем фоне русского именования. При регистрации русских детей работники органов ЗАГС ставят родителей в известность об этом, поскольку двойные имена противоречат принятой в настоящее время у русских системе именования.

ших мученической смертью за христианскую рели гию и причисленных христианской церковью к лику святых.

Обязательное в дореволюционное время крещение ребенка и наречение его одним из таких имен давали возможность широко использовать все личные имена, находившиеся в церковных календарях, а отсюда наличие у народа большого разнообразия личных имен Однако не все личные имена были распространены в народе равномерно, что зависело от множества причин, в частности от близости их звучания звуковому строю русского языка и повторяемости памятей в календарях. Немалую роль в распространении тех или иных имен играли также эпоха, исторические события и семейные традиции. Так, единожды числящиеся в календарях мужские имена Владимир, Игорь, Олег и женские Людмила, Наталья, Ольга, Татьяна были редки в дореволюционное время и широко распространены сейчас, и наоборот — популярные некогда имена Гордей, Евдоким, Назар, Прохор, Савелий Агафья, Антонина, Дарья, Зиновия, Серафима редки в настоящее время, особенно заметно это на примере самых распространенных трех женских имен — Вера, Надежда, Любовь, которые хотя и активно отмечаются у нас сейчас, но присваиваются детям редко.

Наряду с календарными именами существовали некалендарные формы этих же имен. Они употреблялись в живой народной практике в быту но по различным причинам не попадали в календа ри

Старые календарные имена разнообразны

Некоторые имена выделяются из общей массы как очень короткие. В старинных календарях встре чаются два мужских имени, состоящих всего из двух звуков: *Ив*, *Ор*. Женское имя *Ия*, хотя и записанное с помощью двух букв, состоит из трех звуков: *И+й+а* Имен, состоящих из трех звуков гораз-

до больше: мужские имена — *Агн, Вар, Вил, Вис, Вит, Гай, Дан, Дей* (иначе *Дий*), *Див, Ерм, Ива, Иов, Кай, Кир, Лев, Лин, Мал, Мар, Нил, Нит, Ной, Пуд, Руф, Сим, Тит, Том, Фал, Фан, Фот*; женские — *Ада, Аза* (ранее — мужское). Мужское имя *Юст* и женские *Ева, Зоя, Лия* (изредка Лея), хотя и пишутся в три буквы, состоят из четырех звуков. К наиболее коротким относятся также односложные имена: *Васс, Верк, Влас, Глеб, Домн, Карп, Клим, Лаг, Лавр, Мавр, Марк, Петр, Пров, Фирс, Крисп, Ксанф, Прокл* и некоторые другие.

Самые длинные и трудные в произношении — пяти- и шестисложные имена. У современного русского населения они почти не встречаются, это: *Ексакустодиан, Никтополион, Асклипиодота, Фессалоникия.*

Как и во всем, золотая середина в размерах имен сыграла главную роль: возобладали двух-, трех- и четырехсложные имена: *Иван, Лидия, Татьяна, Виссарион, Неонила.* Лишь некоторые длинные имена получили распространение в современном русском языке: *Аполлинария, Анастасия, Ефросиния, Екатерина, Максимилиан, Пантелеймон.*

Таким образом, размер имени, количество слогов в устной речи, т.е. при назывании людей, играют важную роль. Однако нельзя не обратить внимания на то, что некоторые короткие имена не прижились, а длинные, наоборот, существуют. Широко распространены трехсложные *Константин, Александр* и четырехсложные *Александра, Валентина.* Следовательно, дело не только в количестве слогов, но и в количестве согласных и гласных, и в их последовательности и главным образом в традиции, привычке, которая выработалась веками.

Исторически сложилось так, что русские мужские и женские имена отличаются по своей внешней форме. Мужские обычно оканчиваются на твердый согласный (*Семен, Август*) или на *-ий* (*Юрий*), женские — на *-а, -я* (*Анна, Валерия*). На фоне этих

обычных имен выделяются, например, мужские имена, оканчивающиеся на *-а, -я*. В старых календарях их числилось около сорока. Некоторые из них привычны и не останавливают на себе внимания: *Никита, Савва* (*Сава*), *Лука, Кузьма, Илья, Вавила, Сила, Никола* и другие. Менее привычные в процессе живой практики были преобразованы: они либо перешли в разряд женских имен, так как их окончания типичны для большинства женских личных имен, либо утратили это окончание, оставшись в разряде мужских. Так, имя *Антипа* превратилось в *Антип, Артема* — в *Артем, Елима* — в *Елим, Зосима* — в *Зосим, Нирса* — в *Нирс, Исайя* — в *Исай, Минея* — в *Миней, Софония* — в *Софон(ий), Малахия* — в *Малах* (а также в *Малахей* и *Малафей*) и т.д. Имя *Арефа* изменилось на *Арефий*. Имена *Аза, Зина, Инна, Римма, Феона* перешли в разряд женских. Имя *Римма* встречается как редчайшее мужское имя и сейчас, но зарегистрированы также его переделки: Рим и Римм.

Некоторые мужские имена с конечным *-а* вообще вышли из обихода: *Авда, Акила, Клеопа, Пинна, Вата, Папа* и другие. Двум последним, кроме окончания, мешало их созвучие с русскими нарицательными. О том, что и эти имена все же изредка встречались, свидетельствуют образованные от них фамилии (*Ватин, Папин*).

Нетипичными оказались и некоторые мужские имена, оканчивающиеся на твердый согласный, например имеющие конечные сочетания *-ин, -ов,* -ик, *-ок*. Так, личные имена с конечным -ин (*Ани́н, Домни́н, Клавди́н, Мари́н, Марти́н, Милюти́н, Павли́н, Руфи́н, Сави́н* и другие) очень похожи на фамилии и на притяжательные прилагательные. Если поставить в них ударение не на последнем слоге, получаются прилагательные или фамилии от женских имен Аня, Домна, Клавдя, Мара, Марта, Павла, Руфа и от мужских Милюта, Сава. Эта

нечеткость и сделала перечисленные имена малоупотребительными.

Редко употреблялись и другие имена с конечными *-ин: Антони́н, Виктори́н, Ефроси́н, Иусти́н, Зеви́н, Перегри́н, Севери́н, Фанти́н*, хотя их основы и не дают повода к тому, чтобы их смешивать с производными от женских имен. Единственное из имен, оканчивающееся на *-ин, — Константин* всегда было в ходу из-за особого к нему благоволения церкви как к имени нескольких византийских императоров. Оно часто давалось в царской семье. Имя *Мартин* в русских народных говорах превратилось в *Мартын*, отмежевавшись от формы, созвучной с фамилией.

Из немногочисленных имен с конечным *-ов* отметим *Патро́в*, которое по своей форме напоминает фамилию, что и помешало ему утвердиться как имени личному (ср. *Перов, Петров*).

Относительно редки имена с конечными *-ик*: *Андро́ник, А́ттик, Га́лик, Евно́ик, Зо́тик, Илла́рик, Калли́ник, Клео́ник, Разу́мник, Ру́стик, Рю́рик, Страто́ник, Ти́хик, Фу́сик*. Иногда их принимают за уменьшительные. Однако это старинные полные имена, и *-ик* в них отнюдь не суффикс. Разговорный русский язык преобразовал многие из подобных календарных имен, освободил их от конечного *-ик*. Так, имя *Андроник* превратилось в *Андрон, Каллиник* — в *Калин* и *Калина, Клеоник* — в *Клеон, Зотик* — в *Зот* и *Изот* и т.д. Подобные имена встречаются у многих народов: *Адик* (карач.-балкар.), *Гагик* (арм.), *Зелик* (евр.), *Малик* (узб.), *Ордик* (хак.) *Тауфик* (башк.) и т.д.

Конечное *-ок* имело всего одно русское имя — *Садок*. Оно широко известно в его народной форме — *Садко*. Так звали одного из героев былин — гусляра и певца, жизнь которого была по преданиям связана с древним Новгородом. Имя *Садко* встречается и в наше время, но очень редко. Зарегистрирован и другой, сокращенный вариант этого имени — *Сад*. Су-

ществуют и фамилии *Садовы, Садковы,* которые, возможно, происходят от этого имени. Форма *Садок* была переделана также в *Садоф, Садофий* и закрепилась в фамилии *Садофьевы.*

Непрерывное воздействие системы русского языка на бытующие в нем имена сказывается и в наше время. Так, древнее имя *Рюрик* сохранило свою официальную форму, однако известны попытки превращения его в *Рюрий* с более привычным и встречающимся у многих имен окончанием *-ий.* Французское имя *Инес(с)* получает русское окончание *-а* и превращается в *Инес(с)а.* В этом имени порой гласный *е* ошибочно заменяют на *э* (в русском языке после согласных эту букву писать не принято: сравните с названием города *Одесса; Одэсса* — нарушение русского произношения). В обоих словах — *Инесса* и *Одесса* перед *е* — мягко звучащие *н* и *д* соответственно. Некоторые имена (возможно из-за отсутствия справочников) получают неоправданно большое число вариантов: *Радомир, Радемир, Радимир, Радмир*; *Боримир, Боремир* и т.д. Полагаем, что для первого имени достаточно было бы двух вариантов *Радомир* и *Ратмир* как наиболее популярных; что касается имени *Боримир,* видимо, надо принять за основную наиболее древнюю форму его *Боримир,* а вариант Боремир, который некоторые расшифровывают как «борец за мир», отнести к индивидуальному творчеству родителей.

Образование личных имен при помощи отторжения или присоединения к основам тех или иных компонентов дало еще в древнегреческом языке необычайно богатые результаты. Например, словообразующий элемент *-ид,* прибавленный к именам, указывал родственную связь: *Кронид* (он же *Зевс,* главное божество древних греков) был сыном *Крона* и *Реи*; герой Троянской войны *Ахиллес* звался еще по отцу (*Пелею*) — *Пелеид*; имя *Леонид* произошло от имени *Леон* в результате присоединения к нему того

же самого элемента *-ид* и т.д. Подобными образованиями являются известные в русском языке имена *Платон* и *Платонида*, *Аглай* и *Аглаида*, *Стефан* и *Стефанида*, *Соломон* (по святцам *Саламан*) и *Соломонида**.

В языке древних римлян на наличие родственных отношений указывали компоненты *-ан, -ин: Валерий — Валериан*, *Эмилий — Эмилиан*, *Антоний — Антонин*, *Август — Августин*. Позже конечные *-ид, — ан,-ин* превратились в чисто формальные элементы, т.е. перестали обозначать родство. Этими формальными элементами иногда пользуются при образовании новых имен и в наше время: *Героида* (от слова *герой*), *Лилиана* (от назания растения *лилия*), *Дарина* (модернизация имени *Дарья*).

В результате ряда преобразований получилось множество парных имен, т.е. таких, которые могут принадлежать как женщинам, так и мужчинам: *Агний — Агния*, *Анастасий — Анастасия*, *Антонин — Антонина*, *Артемий — Артемия*, *Зиновий — Зиновия*, *Иларий — Илария*, *Исидор — Исидора*, *Кир — Кира*, *Марин — Марина*, *Наталий — Наталия* и т.д. В некоторых старых календарях значились также весьма необычные для нашего времени парные имена *Нимф* и *Нимфа*, *Метр* и *Метра*, *Фрукт* и *Фрукта* и другие.

Если некоторые из парных имен считались в быту как бы равноправными, например *Александр* и *Александра*, *Евгений* и *Евгения*, *Зиновий* и *Зиновия*, то многие другие, наоборот, были в ходу либо только у мужчин, либо только у женщин. Мужское имя *Марин* почти не встречалось и ныне не встречается, а женское *Марина* было широко распространено. Так же сложилась судьба мужских имен *Анастасий*, *Антонин*, *Варвар*, *Домн*, *Васс*, *Руфин*, *Клавдий*, *Мавр*, которые почти не встречались у русских, зато их

---

* В былине «Соломан и Василий Окулович» упоминается это традиционное русское имя в несколько измененном виде — *Соломанида*.

женские параллели — *Анастасия*, *Варвара*, *Домна*, *Васса*, *Руфина*, *Клавдия*, *Мавра* были в широком ходу. Женские имена *Кирилла* и *Павла* мало кто знает, а вот мужские *Кирилл* и *Павел* известны всем. Малознакомы женские имена *Анатолия*, *Артемия*, *Афанасия* в противоположность широкоизвестным мужским *Анатолий*, *Артемий*, *Афанасий*.

Многие мужские и женские парные имена включались в церковные календари неравномерно. Так, в официальных календарях конца XIX века числился *Августин*, а *Августина* не числилась; *Викторин* туда попал, а *Викторина* — нет; *Август* включался не во все календари, а женское *Августа* — во все. В официальных перечнях имен не числились также мужские *Анн*, *Венер*, *Дарий*, *Елен*, *Ксений*, *Марий*, *Нин*, *Нонн*, *Олимпиад*, *Татьян* и женские *Дасия*, *Доната*, *Евангелина*, *Леонида*, *Мартина*, *Модеста*, *Марка*, *Октавия*, *Василия*, а их парные соответствия оказались в общепринятых перечнях, распространявшихся церковью. У современного русского населения зарегистрированы другие мужские имена, параллельные общеизвестным женским: *Агат* (*Агата*), *Аделин* (*Аделина*), *Алевтин* (*Алевтина*), *Герт* (*Герта*), *Ий* (*Ия*), *Ирм* (*Ирма*), *Капитолин* (*Капитолина*), *Олимпиад* (*Олимпиада*), *Саломей* (*Саломея*). Эти имена также, по-видимому, попали в быт из календарей, которые в прошлом в Российской империи издавалось очень много*.

Среди русских календарных имен выделяется группа, связанная по своему происхождению с именами героев греческих мифов. Например, имена двух из трех римских граций (у греков они называ-

* Русская православная церковь, отбирая имена для официального перечня, который вошел в употребление в конце XIX века, ориентировалась не на бытовавшие тогда имена, а лишь на имена тех исторических и мифических личностей, которые имели заслуги перед христианской религией. Сами же личные имена как слова русского языка никогда не интересовали церковников. Именно поэтому в церковные списки попали отнюдь не самые благозвучные и любимые народом древние имена, логически подобранные по языковому принципу.

лись харитами) *Аглая* и *Ефросина* вошли в список русских имен. Имя третьей грации — *Талия* — осталось за его пределами. Имя *Геракла*, самого популярного героя греческих мифов, вошло в состав нескольких календарных имен: *Ираклий* (из *Гераклий*), *Ираклемон* с вариантом *Ираклamвон*. Известны также имена *Дионис* (*Денис*), *Гордий* (*Гордей*), *Венера*, *Меркурий*, *Сатурн* и другие.

Небосвод, небесные светила, свет и мрак, ветры и грозы — вообще вся природа и ее явления обожествлялись людьми в древности, так как были им непонятны. Самое мощное из небесных тел — Солнце получило у разных народов свои особые наименования: у греков *Гелиос*, *Аполлон*, *Феб*, у римлян *Сол*, у вавилонян *Бел* (*Бэл*), в религии Финикии и древней Сирии *Ваал* (*Баал*), у египтян *Атон*, *Амон*, *Ра*, у древних семитов *Самс* (*Шамс*), у индусов *Индра* (он же бог грозы, бури, небесной сферы и царь богов), у финикийцев и некоторых других народов *Молох* (он же бог огня и войны). Загадочное ночное светило — Луна тоже была божеством у разных народов: *Иштар* (*Астарта*) и *Милитта* — у вавилонян, *Диана* и *Лу́на* — у римлян, *Артемида* и *Селена* — у греков, *Камар* — у арабов. Небосвод олицетворялся в образах *Варуны* (инд.), *Урана* (греч.); боги-громовержцы и верховные божества — в образах *Зевса* (греч.), *Юпитера* (римск.). Были боги и богини света и ночи, зари и различных звезд: *Аврора* (лат.) и *Эос* (греч.) — богини утренней зари, *Никта* (греч.) — богиня ночи и т.д. Большинство богов древних народов получали эпитеты в зависимости от места и времени их почитания, их функций и различных характеристик: сверкающий, сжигающий, ясный, блестящий, лучезарный и т.д.

Когда люди освободились от суеверного страха перед богами, из-за которого они старались не произносить имена богов без особой, крайней надобности, все эти и подобные имена и эпитеты богов стали использовать для именования людей. Безусловно, име-

на, связанные с обозначением божеств, у разных народов различны.

В русских календарях из подобных имен можно отметить такие имена, как *Аполлон*, *Аполлинария*, *Гелий*, *Илий*, *Илиодор*, *Самсон*, связанные с различными обозначениями солнца в древних культах; *Исидор*, *Исидора* — восходящие к имени древнеегипетской богини *Исиды*; *Таисия*, происходящее от имени той же богини (греч. *Исис*, *Исидос*).

Многие имена в древности возникали из эпитетов и дополнительных именований различных божеств, а также из их иносказательных имен, которыми пользовались в ту пору, когда основное и главное имя божества запрещалось произносить. В этом отношении большой интерес представляет своеобразная группа морских имен. Многие древние народы были связаны со Средиземным морем и, естественно, почитали различных морских богов.

Греческая богиня красоты *Афродита* родилась, согласно мифу, из морской пены; отсюда ее второе имя — *Анадиомена* (выныривающая). На многих островах Средиземного моря были святилища Афродиты, где моряки произносили благодарственные молитвы и складывали дары, предназначенные для своей богини-покровительницы. Наиболее типичный дар моряков — жемчуг. Во многих местах статуи Афродиты украшали им. Отсюда эпитет Афродиты *маргарито* — *жемчужная* (ср. наше современное имя *Маргарита*). Эпитет этой греческой богини *морская* (по-гречески — pelagios) дал имя *Пелагея*, а в переводе на латинский — *Марина*. Имена *Пелагея* и *Марина* имели и мужские соответствия *Пелагий* и *Марин*.

Постоянными эпитетами всех богов у древних людей были *лучшие* и *бессмертные*. Слова эти, переведенные на разные языки, также стали употребляться для именования людей. Ср. наши старые календарные имена *Аристарх*, *Аристион*, *Аристовул*, *Аристоклий*, *Аристид* — все они содержат основу греческого слова *аристос* «лучший»; ср. также имена

Афанасий и *Афанасия*, обозначающие в переводе с греческого «бессмертный» и «бессмертная».

В старинных русских календарях встречаются не только те имена, которые нам знакомы из греко-римской мифологии, но и множество имен историче ских деятелей древности — греков, римлян, египтян, персов, сирийцев и других: *Диоген*, *Марий*, *Никий*, *Тит*, *Фабий*, *Филипп* и другие. Известны и женские имена: *Олимпиада* – македонская царица, мать Александра Македонского, *Аглаида* — известная трубачка в войске Александра Македонского и другие. Одно из самых распространенных имен *Александр* — носил царь Македонии, полководец и государственный деятель Древнего мира, живший в 356—323 годах до н.э.

Из истории известны персидские цари *Кир* (умер в 529 году до н.э.), прославившийся своими большими завоеваниями, и *Дарий* (522—486 годы до н.э.), египетский царь *Филадельф* (Птолемей II), живший в III веке до н.э., полководец и писатель, государственный деятель Древнего Рима *Гай Юлий Цезарь*, живший в 100—44 годах до н.э. Известны также римские поэты *Ливий Андроник*, *Квинт Гораций Флакк*, *Вергилий Марон Публий*, древнегреческие философы *Сократ* и *Платон*. Эти личные имена и добавочные именования, так же как и многие другие имена (*Адриан*, *Аристарх*, *Валерий*, *Каллистрат*, *Клавдий*, *Клеопатра*, *Константин*, *Корнелий*, *Ксенофонт*), принадлежали в далекие от нас времена различным историческим личностям.

Имена повторяются. Одно и то же имя одновременно носят тысячи людей. Множество личных имен, хорошо нам знакомых, употреблялось в древние времена: *Агафон*, *Арий*, *Дидим*, *Арист*, *Аристид*, *Афинодор*, *Гесиод*, *Горгий*, *Демокрит*, *Диоген*, *Ион*, *Кастор*, *Клеон*, *Ксанф*, *Ксенофонт*, *Леонид*, *Леонт*, *Макарий*, *Марий*, *Мелис*, *Милон*, *Никий Протоген*, *Селевк*, *Стратон*, *Тимон*, *Харитон*, *Аглаида*, *Эвридика*, *Ксантиппа* (*Ксанфиппа*), *Электра*

Все эти имена, числившиеся в старых русских календарях, изредка встречаются и у современного русского населения.

У каждого народа есть имена, в основе которых лежат числительные. Особенно часто такие имена встречались у римлян. Они нередко давали детям числовые имена по порядку их появления на свет. Некоторые из этих имен проникли и в старые русские календари: *Прот* и *Протоген*, *Прим* и *Прима* (первый, первая), *Секунд* и *Секунда* (второй, вторая), *Тертий* и *Терция (третий, третья)*, *Кварт*, *Куарт*, *Кварта* (четвертый, четвертая), *Квинт*, *Коинт*, *Коинта*, *Квинтилиан* (пятый, пятая), *Сикст* (шестой), *Септим*, *Септимина* (седьмой, седьмая), *Октавий* и *Октавия* (восьмой, восьмая), *Нонн* и *Нонна* (девятый, девятая), *Децим* (десятый).

Следует обратить внимание на древние имена-топонимы (названия местностей, гор, рек и т.п.). Встречающиеся в наше время личные имена, данные людям в память событий и мест, чем-либо примечательных, не являются особым новшеством. Многие календарные имена произошли от топонимов: *Олимп* — название горы, считавшейся местопребыванием древнегреческих богов, *Лидия* — название области в Малой Азии, *Элладий* (ср. *Эллада* — древнее название Греции), *Эллин* (канонич. *Еллин*), т.е. грек, *Пальмира* — название древнего города в Сирии, *Нил* — название реки в Египте и т.д.

Наряду со старыми календарными именами существует много старых некалендарных имен. О них речь пойдет речь в разделе «Так было — так стало».

В 20-е годы, когда происходила коренная ломка многих старых представлений, значительные изменения претерпел и традиционный русский именослов*.

В него вошли имена революционеров и мыслителей предыдущих эпох: *Жанна* — в честь француз-

* С 1924 года Государственное издательство (ГИЗ) публиковало личные имена (старые календарные, иноязычные заимствования, а также древнерусские) в отрывных и настольных календарях, которые издавались массовыми тиражами.

ской народной героини Жанны д'Арк, *Марат* — в честь Жана Поля Марата, деятеля французской буржуазной революции конца XVIII века, одного из главных вдохновителей якобинцев, *Инесса* — в честь видного деятеля международного коммунистического движения Инессы Арманд, *Артур* и *Джемма* — имена героев романа Войнич «Овод», посвященного национально-освободительной борьбе в Италии первой половины XIX века, *Спартак* — в честь предводителя римских рабов, восставших в 74—71 годах до н.э., и другие имена героических личностей, известных из истории и литературы.

В русский именослов стали проникать и другие имена, казавшиеся более изысканными по сравнению со старыми русскими именами — *Нелли, Виолетта, Изабелла, Полина, Эльвира, Дина, Инга, Илона.*

Среди новых имен есть и придуманные, и составленные из каких-либо слов русского и других языков. Известен случай, когда в 20-е годы дети в одной семье были названы именами: сын *Рево*, а дочь *Люция* (части слова «революция»). Многие мальчики тогда получили имя *Коммунар*, а девочки — *Коммунара.* Появились имена *Октябрь*, *Май*, *Майя*, *Октябрина*, *Декабрина*. Новые имена пытались осмыслить, придать им значение, созвучное с новой, революционной эпохой (Первое мая, Октябрьская революция). А встречались и чисто семейные осмысления: родившуюся в сентябре девочку называли *Сентябриной* или из имен отца и матери составляли имя для новорожденной *Лев+Анна — Леванна.*

Новые календарные имена (имеются в виду перечни в календарях послереволюционного периода) также очень разнообразны, но не имеют столь широкого распространения, как старые календарные. Многие из них повторяют по своим внешним характеристикам или внутреннему содержанию старые имена. Среди них особое место занимают имена иноязычные, заимствованные из именников других народов.

Многие из них были издавна знакомы русскому населению, жившему в тесном контакте с населением других национальностей нашей страны. Знакомству русских с иностранными именами способствовали литературные источники, а также контакты с проживавшими на территории России иностранцами. Судя, например, по справочной книге «Весь Петербург»* за 1911 год наряду с широко распространенными именами *Иван*, *Петр* тогда часто встречались *Карл*, *Альберт*.

Несмотря на то что многие немецкие, татарские и другие имена издавна были хорошо известны русским, до революции их не могли давать русским детям из-за того, что существовали религиозные ограничения. Назвать русского ребенка *Ахмет* или *Рудольф* можно было, только приобщив его предварительно к другой религии. Законы об отмене религиозных ограничений и установление равенства всех народов СССР способствовали тому, что активный именник русских стал пополняться в связи с заимствованием различных имен народов, населяющих Россию, и зарубежных. Этому способствовали и межнациональные браки.

В 1923 году М.В.Фрунзе назвал своего сына *Тимуром*, несмотря на еще не отжившие тогда старые традиции. Возможно, этим было в известной степени положено начало тому, что имя *Тимур* стали давать детям в русских семьях. *Тимуром* назвал своего сына и писатель А.П.Гайдар, автор известной повести «Тимур и его команда». Популярности имени *Тимур*, безусловно, способствовало и то, что от него легко образовывалась сокращенная форма *Тима*, хорошо известная так же, как сокращение от старого календарного имени *Тимофей*. Древнего полководца *Тимура* в Европе именовали *Тамерланом* (производное от имени в сочетании с прозвищем: *Тимур лен* — Тимур хромой). Имя *Тамерлан* зарегистрировано также

---

* В этот справочник, выходивший ежегодно с 1894 по 1917 год, включались адреса наиболее состоятельных жителей Петербурга, в том числе и иностранных торговцев, владельцев домов, различных специалистов.

среди современных новых некалендарных имен у русских. Но распространенность этого имени по сравнению с именем *Тимур* пока невелика.

Несмотря на значительные новшества, привнесенные в русский именник после революции, состав русских имен и их форма остаются в общем близкими к традиционным. Объясняется это прежде всего тем, что имена — особая категория слов, которая развивается по своим закономерностям. Имена, употребляющиеся в каждом языке, составляют свою систему, которая свободно принимает пополнение, но при этом все новое перерабатывается, подчиняется нормам системы. То, что не удовлетворяет систему или по каким-либо причинам не может быть изменено, рано или поздно выпадает из нее.

Интересно отметить, что среди новых имен, появившихся после революции, есть такие, которые существовали и раньше, но были забыты, например *Гелий* (*Еллий*), *Неон*, *Новелла*. Казалось бы, совсем новое имя *Майя* было известно у некоторых народов несколько тысяч лет назад. Возвращение к ним сейчас как к новым свидетельствует о том, что они удовлетворяют тем требованиям, которые предъявляет к ним сложившаяся система именования.

Ниже приводятся рекомендательные списки имен. Они составлены с учетом существующей практики и включают не только старые (русские календарные, а также древнерусские и общеславянские), но и новые имена, заимствованные у других народов или придуманные в соответствии с образцами, выработанными в процессе именования.

В этих списках среди старых календарных имен, употребляющихся для именования русских людей, читатель обнаружит некоторые незнакомые имена. Это объясняется тем, что при составлении списков авторы пользовались данными календарей не только конца XIX — начала XX века, но и более ранними. В XIX веке проводилась работа по унификации и некоторому сокращению состава календарных имен, в результате кото-

рой ряд имен оказался за рамками официальных списков. Но в более ранних календарях они встречались и употреблялись для именования русских людей.

Многие имена, снабженные пометой *нов.* (*новое*), вообще не новы. Они просто не были раньше приняты у русских, но бытовали у других народов.

Рекомендательный список женских имен

*(старых календарных, древнерусских, общеславянских, новых)**

Авгу́ста (*стар.*), Августи́на (*стар.*), Авдо́тья (*нар.* от Евдоки́я), Авели́на (*нов.*), Авре́лия (*нов.*), Авро́ра (*нов.*), Ага́пия (*стар.*), Ага́та (*нов.*), Ага́фья/Ага́фия (*стар.*), Агла́ида (*стар.*), Агла́я (*нов.*), Агне́са/Агне́сса (*стар.*), А́гния (*стар.*), Агриппи́на/Аграфе́на (*стар.*), А́да (*стар.*), Аде́ль/Аде́лия (*нов.*), Аделаи́да (*нов.*), А́за (*стар.*), Аза́лия (*нов.*), Аи́да (*нов.*), Акили́на/Акули́на (*стар.*), Акси́нья (*нар.* от Ксе́ния), Алевти́на (*стар.*), Алекса́ндра (*стар.*), Алёна (*нар.* от Еле́на), Али́на (*нов.*), Али́са (*нов.*), А́лла (*стар.*), Альби́на (*стар., ср. нов.* Альви́на), Анастаси́я (*стар.*), Анато́лия (*нов.*), Ангели́на (*стар.*), Анимаи́са (*стар.*), Ани́сия/Ани́сья (*стар.*), А́нна (*стар.*), Антони́на/Антони́да (*стар.*), Анто́ния (*стар.*), Анфи́са/Анфу́са (*стар.*), А́нфия

* Пометы: а) стар. — старые общепринятые календарные имена;
нар. — народные формы календарных имен;
др.-рус. — древнерусские нехристианские имена (исконные и заимствованные);
слав. — общеславянские имена;
нов. — новые по бытованию имена (новообразования и иноязычные заимствования), вошедшие в употребление после Октябрьской революции;
б) через косую разделительную черту приводятся параллельные формы имен (литературные и народные), причем первыми даются те, которые в настоящее время шире распространены. Формы одного имени с разными инициалами или значительными различиями стоят в соответствующем месте алфавита и рассматриваются как самостоятельные и равноправные варианты имен.

(*стар.*), Аполлина́рия (*стар.*), Ариа́дна (*стар.*), Ари́на (*нар. от* Ири́на), Арка́дия (*нов.*), Арсе́ния (*нов.*), Арте́мия (*стар.*), А́ста (*стар.*), А́стра (*нов.*), Афана́сия (*стар.*), Аэли́та (*нов.*).

Баже́на (*др.-рус.*), Беатри́са (*нов.*), Бе́ла (*слав.*), Бе́лла (*нов.*), Богда́на (*слав.*), Болесла́ва (*слав.*), Борисла́ва (*слав.*), Бронисла́ва (*слав.*).

Валенти́на (*стар.*), Вале́рия (*стар.*), Ва́нда (*слав.*), Варва́ра (*стар.*), Васили́на (*нов.*), Васили́са (*стар.*), Ва́сса (*стар.*), Вацла́ва (*слав.*), Веве́я (*стар.*), Вене́ра (*стар.*), Ве́ра (*стар.*), Верони́ка (*стар.*), Весели́на (*слав.*), Вида́на (*слав.*), Виктори́на (*стар.*), Викто́рия (*стар.*), Виле́на (*нов.*), Вило́ра/Вило́рия (*нов.*), Виоле́тта (*нов.*), Вирине́я (*стар.*), Вита́лия (*нов.*), Вла́да (*слав.*), Владиле́на (*нов.*), Владими́ра (*нов.*), Владисла́ва (*слав.*) Владле́на (*нов.*), Вла́ста (*слав.*), Во́ля (*нов.*), Всесла́ва (*слав.*).

Га́йя (*нов.*), Га́ли (*стар.*), Гали́на (*стар.*), Га́нна (*укр. нар.* от А́нна), Гая́на/Гая́ния (*стар.*), Геле́на (*нов. польск.* от Еле́на), Ге́лия (*нов.*), Гертру́да (*нов.*), Глафи́ра (*стар.*), Глике́рия (*стар.*) Голу́ба (*др.-рус.*), Горисла́ва (*слав.*)

Да́на (*нов.*), Да́рья/Да́рия (*стар.*), Дари́на (*нов.*), Дарья́на (*нов.*), Декабри́на (*нов.*), Де́я/Ди́я (*нов.*), Диа́на (*нов.*), Ди́на/Ди́ния (*нар. от стар.* Ди́гна), Диодо́ра (*стар.*), Диони́сия (*стар.*), Добра́ва (*др. рус.*), До́мника/Домини́ка (*стар.*), Дона́ра (*нов.*).

Е́ва (*стар.*), Евге́ния (*стар.*), Евдоки́я (*стар.*), Евла́лия (*стар.*), Евпра́ксия (*стар.*), Евсто́лия (*стар.*), Евфа́лия (*стар.*), Екатери́на (*стар.*), Еле́на (*стар.*), Елизаве́та (*стар.*) Еликони́да (*стар.*), *Ермио́ния* (*стар.*), Ефи́мия/Евфи́мия (*стар.*), Ефроси́ния/Евфроси́ния (*стар.*).

Жа́нна (*нов.*), Жда́на (*др.-рус.*).

За́ра (*слав.*), Заре́ма (*нов.*), Зари́на/Зорина (*нов.*) Звенисла́ва (*слав.*), Зинаи́да (*стар.*), Зино́вия (*стар.*), Зла́та (*слав.*), Зо́я (*стар.*).

Ива́нна (*нар.* от Иоа́нна), И́да (*нов.*), Иларияw (*стар.*), Илиа́на (*нов.*), И́лия (*нов.*), Ило́на (*нов.*), И́нга (*нов.*), Ине́сса (*нов.*), И́нна (*стар.*), Иоа́нна (*стар.*), Ипа́тия (*нов.*), Ипполи́та (*нов.*), Ираи́да (*стар.*), Ира́клия (*стар.*), Ири́на (*стар.*), Исидо́ра (*стар.*), И́скра (*нов.*), Ифиге́ния (*стар.*), И́я (*стар.*).

Кале́рия (*стар.*), Кали́са (*стар.*), Капитоли́на (*стар.*), Кари́на (*нов.*), Кароли́на (*нов.*), Катери́на (*нар.* от Екатери́на), Ки́ра (*стар.*), Кири́лла (*стар.*), Кла́вдия (*стар.*), Кла́ра (*нов.*), Клари́са/Клари́сса (*нов.*), Клеопа́тра (*стар.*), Конко́рдия (*стар.*), Конста́нция (*стар.*), Кристи́на (*нов.*), Ксе́ния (*стар.*).

Ла́да (*др.-рус.*), Лари́са (*стар.*), Лениа́на (*нов.*), Лени́на (*нов.*), Леони́да (*стар.*), Леони́ла (*стар.*), Ле-о́нтия (*нов.*), Ли́вия (*стар.*), Ли́дия (*стар.*), Лилиа́на (*нов.*), Ли́лия (*нов.*), Ли́я/Ле́я (*стар.*), Ло́ра (*нов.*) Луи́за (*нов.*), Луке́рья (*нар.* от Глике́рия), Лукиа́на (*стар.*), Луки́на/Люци́на (*стар.*), Люба́ва (*др.-рус.*), Любо́вь (*стар.*), Любоми́ра (*слав.*), Людми́ла (*стар.*, *слав.*).

Ма́вра (*стар.*), Ма́гда (*нов.*), Магдали́на (*стар.*), Ма́йя/Ма́я (*нов.*), Маргари́та (*стар.*), Мариа́на/Марья́на (*стар.*), Мариа́нна (*нар.* от *стар.* Мариа́мна), Марие́тта/Мариэ́тта (*нов.*), Мари́на (*стар.*), Мари́я/Ма́рья (*стар.*), Марле́на (*нов.*), Ма́рта (*нов.*), Ма́рфа (*стар.*), Мати́льда (*нов.*), Матрёна/Матро́на (*стар.*), Мела́ния/Мела́нья (*стар.*), Мелити́на (*стар.*), Мила́да (*слав.*), Мила́на (*слав.*), Миле́на (*слав.*), Ми́лица (*стар.*, *слав.*), Ми́лия (*нов.*), Милосла́ва (*слав.*), Ми́ра (*слав.*), Миросла́ва (*слав.*), Мла́да (*слав.*), Мстисла́ва (*слав.*), Му́за (*стар.*).

На́да (*стар.*), Наде́жда (*стар., слав.*), Нади́я (*нар.* от Наде́жда), Наи́на (*нов.*), На́на (*нов.*), Настасья (*нар.* от Анастаси́я), Ната́лья/Ната́лия (*стар.*), Не́лли (*нов.*), Неони́ла (*стар.*), Ни́ка (*стар.*), Ни́на (*стар.*), Нине́лла (*нов.*), Нине́ль (*нов.*), Нове́лла (*стар.*), Но́нна (*стар.*), Но́ра (*нов.*).

Окса́на (*укр. нар.* от Ксе́ния), Окта́вия (*стар.*), Октябри́на (*нов.*), Оле́ся (*укр. нар.* от Алекса́ндра), Оли́вия (*нов.*), Олимпиа́да (*стар.*), Оли́мпия (*нов.*), О́льга (*стар., др.-рус.*).

Па́вла (*стар.*), Павли́на (*стар.*), Пелаге́я (*стар.*), Платони́да (*стар.*), Поликсе́на (*стар.*), Поли́на (*нов.*), Правди́на (*нов.*), Праско́вья (*нар.* от *стар.* Параске́ва).

Ра́да (*стар., слав.*), Радми́ла (*слав.*), Раи́са (*стар.*), Раймо́нда (*нов.*), Ревми́ра (*нов.*), Реги́на (*стар.*), Рена́та (*нов.*), Ри́мма (*стар.*), Рогне́да (*слав.*), Ро́за (*нов.*), Роза́лия (*нов.*), Роза́на (*нов.*), Ростисла́ва (*слав.*), Русла́на (*нов.*), Руфи́на (стар), Руфь (*стар.*).

Саби́на/Сави́на (*стар.*), Саломе́я/Соломе́я (*стар.*), Светла́на (*др.-рус.*), Светоза́ра (*слав.*), Светосла́ва (*нов.*), Свобо́да (*нов.*), Святосла́ва (*слав.*), Севастья́на (*стар.*), Севери́на (*нов.*), Селе́на (*нов.*), Сели́на (*нов.*), Серафи́ма (*стар.*), Си́льва/Си́львия (*нов.*), Симо́на (*нов.*), Сла́ва (*слав.*), Славя́на (*слав.*), Снежа́на (*нов.*), Со́фья/Софи́я (*стар.*), Станисла́ва (*слав.*), Степани́да/Стефани́да (*стар.*), Стефа́ния (*стар.*), Суса́нна/Соса́нна (*стар.*).

Таи́сия (*стар.*), Тама́ра (*стар.*), Тами́ла/Томи́ла (*др.-рус.*), Татья́на (*стар.*), Теку́са (*стар.*), Тере́за/Тере́зия (*нов.*).

Ули́та (*нар.* от *стар.* Иули́тта, ср. Юли́тта), Улья́на (*нар.* от *стар.* Иулиа́ния, ср. Юлиа́на), Усла́да (*нов.*), Усти́нья (*нар.* от *стар.* Иусти́на, ср. Юсти́на).

Фаи́на (*стар.*), Февро́ния (*стар.*), Феликса́на (*нов.*), Фелицата/Фелицита́та (*стар.*), Фели́ция (*стар.*), Федо́ра/Феодо́ра (*стар.*), Феодо́сия/Федо́сья (*стар.*), Феокти́ста (*стар.*), Феофа́ния (*стар.*), Фео́на (*стар.*), Филаде́льфия (*нов.*), Фла́вия (*стар.*), Фло́ра/Фло́рия (*нов.*), Флоренти́на (*нов.*), Флоре́нция (*нов.*), Флориа́на (*нов.*), Фоти́на (*стар.*).

Хари́та (*стар.*), Хfamitíна (*стар.*), Хио́ния (*стар.*), Христина (*стар., ср. нов.* Кристина).

Цеци́лия (*стар.*).

Чесла́ва (*слав.*).

Эвели́на (*нов.*), Эвриди́ка (*нов.*), Э́дда (*нов.*), Элеоно́ра (*нов.*), Эльви́ра (*нов.*), Эльми́ра (*нов.*), Эми́лия (*стар.*, от Еми́лия), Э́мма (*нов.*), Эсфи́рь (*стар.*, от Есфи́рь).

Юди́фь (*стар.*, от Иуди́фь), Юзе́фа (*нов.*), Юлиа́на (*стар.*, от Иулиа́ния), Юли́тта (*стар.*, от Иули́тта), Ю́лия (*стар.*, от Иу́лия), Юмани́та (*нов.*), Ю́ния (*стар.*, от Иу́ния), Юсти́на (*стар.*, от Иусти́на).

Ядви́га (*нов.*), Я́на (*нов.*), Яни́на (*нов.*), Яроми́ра (*слав.*), Яросла́ва (*слав.*).

Рекомендательный список мужских имен

*(старых календарных, древнерусских, общеславянских, новых)**

Абра́м/Авра́м (*нар.* от *стар.* Авраа́м, Авра́мий) — Абра́мович, Абра́мовна, Авра́мович, Авра́мовна; А́вгуст (*стар.*) — А́вгустович, А́вгустовна; Августи́н (*стар.*) — Августи́нович, Августи́новна; Авде́й/Авди́й (*стар.*) — Авде́евич, Авде́евна, Авди́евич, Авди́евна; Авени́р (*стар.*) — Авени́рович, Авени́ровна; Аве́ркий (*стар.*) — Аве́ркиевич, Аве́ркиевна; Авксе́нтий (*стар.*) — Авксе́нтьевич, Авксе́нтьевна; Ага́п (*нар.* от *стар.* Ага́пий) Ага́пович, Ага́повна; Аге́й/Агге́й (*стар.*) — Аге́евич, Аге́евна, Агге́евич, Агге́евна; Ада́м (*стар.*) — Ада́мович, Ада́мовна; Адриа́н (*стар.*) — Адриа́нович, Адриа́новна; Аки́м (*нар.* от *стар.* Иоаки́м) — Аки́мович, Аки́мовна; Аксён (*нар.* от Авксе́нтий) — Аксёнович, Аксёновна; Алекса́ндр (*стар.*) — Алекса́ндрович, Алекса́ндровна; Алексе́й (*стар.*) — Алексе́евич, Алексе́евна; Али́м (*стар.*) — Али́мович, Али́мовна; Альбе́рт (*нов.*) — Альбе́ртович, Альбе́ртовна; Альби́н (*нов.*) — Альби́нович, Альби́новна; Альвиа́н (*стар.*) — Альвиа́-

---

* Пометы: а) стар. — старые общепринятые календарные имена;

нар. — народные формы календарных имен;

др.-рус. — древнерусские нехристианские имена (исконные и заимствованные);

слав. — общеславянские имена;

нов. — новые по бытованию имена (новообразования и иноязычные заимствования), вошедшие в употребление после Октябрьской революции;

б) через косую разделительную черту приводятся параллельные формы имен (литературные и народные), причем первыми даются те, которые шире распространены. Формы одного имени с разными инициалами или значительными различиями стоят в соответствующем месте алфавита и рассматриваются как самостоятельные и равноправные варианты имен;

в) два ударения означают, что возможны оба;

г) многие старые имена проводятся в написании, отражающем их современное звучание, например *Алексей*, а не *Алексий*, *Захар*, а не *Захария*, *Панфил*, а не *Памфил* и т.д.

нович, Альвиа́новна; Альви́н (*стар., ср. нов.* Альби́н) — Альви́нович, Альви́новна; Амо́с (*стар*;) — Амо́сович, Амо́совна; Ана́ний (*стар.*) — Ана́ньевич, Ана́ньевна; Анаста́сий (*стар.*) — Анаста́сьевич, Анаста́сьевна; Анато́лий (*стар.*) — Анато́льевич, Анато́льевна; Андре́й (*стар.*) — Андре́евич, Андре́евна; Андриа́н/Андрея́н (*нар.* от Адриа́н) — Андриа́нович, Андриа́новна, Андрея́нович, Андрея́новна; Андро́н (*нар.* от Андро́ник) — Андро́нович, Андро́новна; Ани́с/Ани́сий (*стар.*) — Ани́сович, Ани́совна, Ани́сьевич, Ани́сьевна; Ани́сим/Они́сим (*стар.*) — Ани́симович, Ани́симовна, Они́симович, Они́симовна; Анти́п (*стар.*) — Анти́пович, Анти́повна; Анто́н/Анто́ний *(стар.)* — Анто́нович, Анто́новна, Анто́ньевич, Анто́ньевна; Антони́н (*стар.*) — Антони́нович, Антони́новна, Аполлина́рий (*стар.*) — Аполлина́рьевич, Апполина́рьевна; Аполло́н (*стар.*) — Аполло́нович, Аполло́новна; Аре́фий (*стар.*) — Аре́фьевич, Аре́фьевна; А́рий (*стар.*) — А́рьевич, А́рьевна; Арка́дий *(стар.)* — Арка́дьевич, Арка́дьевна; Арсе́ний (*стар.*) — Арсе́ньевич, Арсе́ньевна; Артамо́н *(нар.* от *стар.* Артемо́н) — Артамо́нович, Артамо́новна; Артём/Арте́мий (*стар.*) — Артёмович, Артёмовна, Арте́мьевич, Арте́мьевна; Арту́р (*нов.*) Арту́рович, Арту́ровна; Архи́п (*стар.*) — Архи́пович, Архи́повна; Аско́льд (*др.-рус.*) Аско́льдович, Аско́льдовна; Афана́сий (*стар.*) — Афана́сьевич, Афана́сьевна; Афиноге́н (*стар.*) — Афиноге́нович, Афиноге́новна.

Баже́н (*др.-рус.*) — Баже́нович, Баже́новна; Ба́ян (*нар.* от *стар.* Баиа́н) — Ба́янович, Ба́яновна; Богда́н (*слав.*) — Богда́нович, Богда́новна; Болесла́в (*слав.*) — Болесла́вович, Болесла́вовна, Болесла́вич, Болесла́вна; Борими́р (*слав.*) — Борими́рович, Борими́ровна; Бори́с (*стар.*) — Бори́сович, Бори́совна; Борисла́в (*слав.*) — Борисла́вович, Борисла́вовна, Борисла́вич, Борисла́в-

на; Боя́н (*слав.*) — Боя́нович, Боя́новна; Бронисла́в (*слав.*) — Бронисла́вович, Бронисла́вовна, Бронисла́вич, Бронисла́вна; Будими́р (*др.-рус.*) — Будими́рович, Будими́ровна.

Вави́ла (*стар.*) — Вави́лович, Вави́ловна; Вади́м (*стар., др.-рус.*) — Вади́мович, Вади́мовна; Валенти́н (*стар.*) — Валенти́нович, Валенти́новна; Вале́рий (*стар.*) — Вале́рьевич, Вале́рьевна; Валериа́н/Валерья́н (*стар.*) — Валериа́нович, Валериа́новна, Валерья́нович, Валерья́новна; Варла́м/Варлаа́м (*стар.*) — Варла́мович, Варла́мовна, Варлаа́мович, Варлаа́мовна; Варфоломе́й (*стар.*) — Варфоломе́евич, Варфоломе́евна; Васи́лий (*стар.*) — Васи́льевич, Васи́льевна; Василько́ (*стар., нар.* от Васи́лий) — Васи́лькович, Васи́льковна; Ва́цлав (*слав.*) — Вацла́вович, Вацла́вовна, Вацла́вич, Вацла́вна; Велими́р (*слав.*) — Велими́рович, Велими́ровна; Велисла́в (*слав.*) — Велисла́вович, Велисла́вовна, Велисла́вич, Велисла́вна; Венеди́кт (*стар.*) — Венеди́ктович, Венеди́ктовна; Вениами́н (*стар.*) — Вениами́нович, Вениами́новна; Вике́нтий (*стар.*) — Вике́нтьевич, Вике́нтьевна; Ви́ктор (*стар.*) — Ви́кторович, Ви́кторовна; Виле́н (*нов.*) — Виле́нович, Виле́новна; Виль (*нов.*) — Ви́левич, Ви́левна; Виссарио́н (*стар.*) — Виссарио́нович, Виссарио́новна; Вита́лий (*стар.*) — Вита́льевич, Вита́льевна; Вито́льд (*слав.*) — Вито́льдович, Вито́льдовна; Владиле́н (*нов.*) — Владиле́нович, Владиле́новна; Влади́мир (*стар., слав.*) — Влади́мирович, Влади́мировна; Владисла́в (*стар., слав.*) — Владисла́вович, Владисла́вовна, Владисла́вич, Владисла́вна; Владле́н (*нов.*) — Владле́нович, Владле́новна; Влас/Вла́сий (*стар.*) — Вла́сович, Вла́совна, Вла́сьевич, Вла́сьевна; Во́ин (*др.-рус.*) — Во́инович, Во́иновна; Все́волод (*стар., др.-рус.*) — Все́володович, Все́володовна; Вячесла́в (*стар., слав.*) — Вячесла́вович, Вячесла́вовна, Вячесла́вич, Вячесла́вна.

Гаврии́л/Гаври́ла/Гаври́ло, Гаври́л (*стар.*) — Гаври́лович, Гаври́ловна; Галактио́н (*стар.*) — Галакти-

о́нович, Галактио́новна; Гедео́н (*стар.*) — Гедео́нович, Гедео́новна; Ге́ктор (*нов.*) — Ге́кторович, Ге́кторовна; Ге́лий (*нов.*) — Ге́лиевич, Ге́лиевна; Генна́дий (*стар.*) — Генна́дьевич, Генна́дьевна; Ге́нрих (*нов.*) — Ге́нрихович, Ге́нриховна; Гео́ргий (*стар.*) — Гео́ргиевич, Гео́ргиевна; Гера́сим (*стар.*) — Гера́симович, Гера́симовна; Ге́рман (*стар.*) — Ге́рманович, Ге́рмановна; Гермоге́н (*стар.*) — Гермоге́нович, Гермаге́новна; Геро́нтий/Геро́нт (*стар.*) — Геро́нтьевич, Геро́нтьевна, Геро́нтович, Геро́нтовна; Глеб (*стар., др.-рус.*) — Гле́бович, Гле́бовна; Гора́зд (*стар., слав.*) — Гора́здович, Гора́здовна; Горде́й/Го́рдий (*слав.*) — Горде́евич, Горде́евна, Го́рдиевич, Го́рдиевна; Горисла́в (*слав.*) — Горисла́вович, Горисла́вовна, Горисла́вич, Горисла́вна; Григо́рий (*стар.*) — Григо́рьевич, Григо́рьевна; Гу́рий (*стар.*) — Гу́рьевич, Гу́рьевна.

Давы́д/Дави́д (*стар.*) — Давы́дович, Давы́довна, Дави́дович, Дави́довна; Да́н (*стар.*) — Да́нович, Да́новна; Дании́л/Дани́ла/Дани́ло/Дани́л (*стар.*) — Дани́лович, Дани́ловна; Деме́нтий (*нар.* от *стар.* Доме́тий) — Деме́нтьевич, Деме́нтьевна; Деми́д (*нар.* от *стар.* Диоми́д) — Деми́дович, Деми́довна; Демья́н (*нар.* от *стар.* Дамиа́н) — Демья́нович, Демья́новна; Дени́с (*нар.* от *стар.* Диони́сий) — Дени́сович, Дени́совна; Диди́м (*стар.*) — Диди́мович, Диди́мовна; Диони́сий/Диони́с (*стар.*) — Диони́сьевич, Диони́сьевна, Диони́сович, Диони́совна; Дми́трий/Дими́трий (*стар.*) — Дми́триевич, Дми́триевна, Дими́триевич, Дими́триевна; Добры́ня (*др.-рус.*) — Добры́нич, Добры́нична, Добры́невич, Добры́невна; Дона́т (*стар.*) — Дона́тович, Дона́товна; Дориа́н (*нов.*) — Дориа́нович, Дориа́новна; Дорофе́й (*стар.*) — Дорофе́евич, Дорофе́евна.

Евге́ний (*стар.*) — Евге́ньевич, Евге́ньевна; Евгра́ф (*стар.*) — Евгра́фович, Евгра́фовна; Евдоки́м (*стар;*) — Евдоки́мович, Евдоки́мовна; Евла́мпий

(*стар.*) — Евлáмпиевич, Евлáмпиевна; Евлóгий (*стар.*) — Евлóгиевич, Евлóгиевна; Евсéй (*нар.* от *стар.* Евсéвий) — Евсéевич, Евсéевна; Евстáфий (*стар.*) — Евстáфьевич, Евстáфьевна; Егóр (*нар.* от Геóргий, Егóрий) — Егóрович, Егóровна; Елизáр/Елеазáр (*стар.*) — Елизáрович, Елизáровна, Елеазáрович, Елеазáровна; Елисéй (*стар.*) — Елисéевич, Елисéевна; Емельян (*нар.* от *стар.* Емилиáн) — Емельянович, Емельяновна; Епифáн (*нар.* от *стар.* Епифáний) Епифáнович, Епифáновна; Еремéй (*нар.* от *стар.* Ермúй, Éрмéй, Иеремúя) — Еремéевич, Еремéевна; Ермáк (*нар.* от Ермолáй и др.) — Ермáкóвич, Ермáкóвна; Ермúл (*стар.*) — Ермúлович, Ермúловна; Ермолáй (*стар.*) — Ермолáевич, Ермолáевна; Ерофéй (*стар.*) — Ерофéевич, Ерофéевна; Еруслáн (*др.-рус.*) — Еруслáнович, Еруслáновна; Ефúм (*нар.* от *стар.* Ефúмий) — Ефúмович, Ефúмовна; Ефрéм (*стар.*) — Ефрéмович, Ефрéмовна.

Ждан (*др.-рус.*) — Ждáнович, Ждáновна.

Захáр (*стар.*) — Захáрович, Захáровна; Зинóвий (*стар.*) — Зинóвьевич, Зинóвьевна; Зóсим/Зосúма (*стар.*) — Зóсúмович, Зóсúмовна; Зот (*нар.* от *стар.* Зóтик) — Зóтович, Зóтовна.

Ивáн (*нар.* от Иоáнн) — Ивáнович, Ивáновна; Игнáтий/Игнáт (*стар.*) — Игнáтьевич, Игнáтьевна, Игнáтович, Игнáтовна; Йгорь (*стар. др.-рус.*) — Йгоревич, Йгоревна; Иеронúм (*стар.*) — Иеронúмович, Иеронúмовна; Измаúл/Измáйло (*нар.* от *стар.* Исмаúл) — Измáйлович, Измáйловна; Изяслáв (*слав.*) — Изяслáвович, Изяслáвовна, Изяслáвич, Изяслáвна; Илáрий/Илáр (*стар.*) — Илáрьевич, Илáрьевна, Илáрович, Илáровна; Йлий (*стар.*) — Йлиевич, Йлиевна; Илиодóр (*стар.*) — Илиодóрович, Илиодóровна; Иллариóн/Илариóн (*стар.*) — Иллариóнович, Иллариóновна, Илариóнович, Илариóновна; Илья́ (*стар.*) — Ильúч, Ильúнична; Иннокéнтий (*стар.*) — Иннокéнтье-

вич, Иннокéнтьевна; Иоáнн (*стар.*) — Иоáннович, Иоáнновна; Иóсиф (*стар.*) — Иóсифович, Иóсифовна; Ипáтий/Ипáт (*стар.*) — Ипáтьевич, Ипáтьевна, Ипáтович, Ипáтовна; Ипполи́т (*стар.*) — Ипполи́тович, Иполли́товна; Ирáклий (*стар.*) — Ирáклиевич, Ирáклиевна; Иринéй/Ири́ний (*стар.*) — Иринéевич, Иринéевна, Ири́ньевич, Ири́ньевна, Ирини́евич, Ирини́евна; Исáй/Исáйя (*стар.*) — Исáевич, Исáевна, Исáйевич, Исáйевна; Исáк/Исáкий (*нар.* от *стар.* Исаáк, Исаáкий) — Исáкович, Исáковна, Исáкиевич, Исáкиевна; Исéй (*нар.* от *стар.* Иессéй) — Исéевич, Исéевна; Иси́дор/Си́дор (*стар.*) — Иси́дорович, Иси́доровна, Си́дорович, Си́доровна.

Казими́р (*слав.*) — Казими́рович, Казими́ровна; Кали́на/Кали́н (*нар.* от *стар.* Калли́ник) — Кали́нич, Кали́нична, Кали́нович, Кали́новна; Капитóн (*стар.*) — Капитóнович, Капитóновна; Касья́н (*нар.* от *стар.* Кассиáн) — Касья́нович, Касья́новна; Киприáн (*стар.*) — Киприáнович, Киприáновна; Ки́р (*стар.*) — Ки́рович, Ки́ровна; Кири́лл (*стар.*) — Кири́ллович, Кири́лловна; Клáвдий (*стар.*) — Клáвдиевич, Клáвдиевна; Кли́мéнт/Клим (*стар.*) — Кли́мéнтович, Кли́мéнтовна, Кли́мович, Кли́мовна; Климéнтий/Клемéнтий (*нар.* от Кли́мéнт) — Кли́мéнтьевич, Кли́мéнтьевна, Клемéнтьевич, Клемéнтьевна; Кондрáтий/Кондрáт (*стар.*) — Кондрáтьевич, Кондрáтьевна, Кондрáтович, Кондрáтовна; Кóнон (*стар.*) — Кóнонович, Кóноновна; Константи́н (*стар.*) — Константи́нович, Константи́новна; Корнéй (*нар.* от *стар.* Кóрний) — Корнéевич, Корнéевна; Корни́л (*нар.* от *стар.* Корни́лий) — Корни́лович, Корни́ловна; Ксенофóнт (*стар.*) — Ксенофóнтович, Ксенофóнтовна; Кузьмá/Козьмá (*нар.* от *стар* Космá) — Кузьми́ч, Кузьми́нична, Козьми́ч, Козьми́нична; Куприя́н (*нар.* от Киприáн) — Куприя́нович, Куприя́новна.

Лавр (*стар.*) Ла́врович, Ла́вровна; Лавре́нтий (*стар.*) Лавре́нтьевич, Лавре́нтьевна; Ла́зарь (*стар.*) — Ла́заревич, Ла́заревна; Ларио́н (*нар.* от Иларио́н) — Ларио́нович, Ларио́новна; Лев (*стар.*) Льво́вич, Льво́вна; Ле́вкий (*стар.*) — Ле́вкиевич, Ле́вкиевна; Лель (*др.-рус.*) — Ле́левич, Ле́левна; Леони́д (*стар.*) — Леони́дович, Леони́довна; Лео́нтий (*стар.*) — Лео́нтьевич, Лео́нтьевна; Лука́ (*стар.*) — Луки́ч, Луки́нична; Лукья́н/Лукиа́н (*стар.*) — Лукья́нович, Лукья́новна, Лукиа́нович, Лукиа́новна; Люби́м (*др.-рус.*) — Люби́мович, Люби́мовна; Любоми́р (*слав.*) — Любоми́рович, Любоми́ровна.

Маври́кий (*стар.*) — Маври́киевич, Маври́киевна; Май (*нов.*) — Ма́евич, Ма́евна; Мака́р/Мака́рий (*стар.*) — Мака́рович, Мака́ровна, Мака́рьевич, Мака́рьевна; Макси́м (*стар.*) — Макси́мович, Макси́мовна; Максимилья́н/Максимилиа́н (*стар.*) — Максимилья́нович, Максимилья́новна, Максимилиа́нович, Максимилиа́новна; Мануи́л/Ману́йло (*стар.*) — Ману́йлович, Ману́йловна; Мара́т (*нов.*) — Мара́тович, Мара́товна; Мариа́н/Марья́н (*стар.*) — Мариа́нович, Мариа́новна, Марья́нович, Марья́новна; Мари́н (*стар.*) — Мари́нович, Мари́новна; Марк (*стар.*) — Ма́ркович, Ма́рковна; Марке́л (*стар.*) — Марке́лович, Марке́ловна; Маркиа́н (*стар.*) — Маркиа́нович, Маркиа́новна; Марты́н/Марти́н (*стар.*) — Марты́нович, Марты́новна, Марти́нович, Марти́новна, Матве́й (*стар.*) — Матве́евич, Матве́евна; Мерку́рий (*стар.*) — Мерку́рьевич, Мерку́рьевна; Мефо́дий (*стар.*) — Мефо́диевич, Мефо́диевна; Мечисла́в (*слав.*) — Мечисла́вович, Мечиславовна, Мечисла́вич, Мечисла́вна; Мила́д (*слав.*) — Мила́дович, Мила́довна, Мила́н (*слав.*) — Мила́нович, Мила́новна; Миле́н (*слав.*) — Миле́нович, Миле́новна; Ми́лий (*стар.*) – Ми́лиевич, Ми́лиевна, Милоне́г (*слав.*) – Милоне́гович, Милоне́говна, Милосла́в (*слав.*) – Милосла́вович, Милосла́вовна, Милосла́вич, Милосла́вна; Миро́н (*стар.*) — Миро́-

нович, Миро́новна; Мирosла́в (*слав.*) — Миросла́вович, Миросла́вовна, Миросла́вич, Миросла́вна; Михаи́л/Миха́йло (*стар.*) — Миха́йлович, Миха́йловна; Моде́ст (*стар.*) — Моде́стович, Моде́стовна; Моисе́й (*стар.*) — Моисе́евич, Моисе́евна; Мстисла́в (*стар.*, *слав.*) — Мстисла́вович, Мстисла́вовна, Мстисла́вич, Мстисла́вна.

Наза́р (*стар.*) — Наза́рович, Наза́ровна; Нау́м (*стар.*) — Нау́мович, Нау́мовна; Нео́н (*стар.*) — Нео́нович, Нео́новна; Не́стор/Не́стер (*стар.*) — Не́сторович, Не́сторовна, Не́стерович, Не́стеровна; Ника́ндр (*стар.*) — Ника́ндрович, Ника́ндровна; Никано́р (*стар.*) — Никано́рович, Никано́ровна; Ники́та (*стар.*) — Ники́тич, Ники́тична; Ники́фор (*стар.*) — Ники́форович, Ники́форовна; Никоди́м (*стар.*) — Никоди́мович, Никоди́мовна; Никола́й/Нико́ла (*стар.*) — Никола́евич, Никола́евна, Нико́лович, Нико́ловна; Ни́кон (*стар.*) — Ни́конович, Ни́коновна; Нил (*стар.*) — Ни́лович, Ни́ловна; Ни́фонт (*стар.*) — Ни́фонтович, Ни́фонтовна; Новоми́р (*нов.*) — Новоми́рович, Новоми́ровна; Ной (*стар.*) — Но́евич, Но́евна.

Оле́г (*стар., др.-рус.*) — Оле́гович, Оле́говна; Оли́мпий (*стар.*) — Оли́мпиевич, Оли́мпиевна; Они́сим/Ани́сим (*стар.*) — Они́симович, Они́симовна, Ани́симович, Ани́симовна; Оре́ст (*стар.*) — Оре́стович, Оре́стовна; О́сип (*нар.* от Ио́сиф) — О́сипович, О́сиповна; Оста́п (*нар.* от Евста́фий) — Оста́пович, Оста́повна; Остроми́р (*др.-рус.*) — Остроми́рович, Остроми́ровна.

Па́вел (*стар.*) — Па́влович, Па́вловна; Палла́дий (*стар.*) — Палла́диевич, Палла́диевна; Пантелеймо́н/Пантеле́й (*стар.*) — Пантелеймо́нович, Пантелеймо́новна, Пантеле́евич, Пантеле́евна; Панфи́л (*стар.*) — Панфи́лович, Панфи́ловна; Парамо́н (*стар.*) — Парамо́нович, Парамо́новна; Пахо́м (*стар.*) — Пахо́мович,

Пахо́мовна; Пересве́т (*др.-рус.*) — Пересве́тович, Пересве́товна; Пётр (*стар.*) — Петро́вич, Петро́вна; Пи́мен (*стар.*) — Пи́менович, Пи́меновна; Плато́н (*стар.*) — Плато́нович, Плато́новна; Полика́рп (*стар.*) — Полика́рпович, Полика́рповна; Порфи́рий (*стар.*) — Порфи́рьевич, Порфи́рьевна; Пота́п (*нар.* от *стар.* Пата́пий) — Пота́пович, Пота́повна; Пров (*стар.*) — Про́вич, Про́вна; Про́зор (*слав.*) — Про́зорович, Про́зоровна; Проко́фий/Проко́пий (*стар.*) — Проко́фьевич, Проко́фьевна, Проко́пиевич, Проко́пиевна; Прота́с (*стар.*) — Прота́сович, Прота́совна; Про́хор (*стар.*) — Про́хорович, Про́хоровна.

Ра́дий (*нов.*) — Ра́диевич, Ра́диевна; Ради́м (*слав.*) — Ради́мович, Ради́мовна; Радисла́в (*слав.*) — Радисла́вович, Радисла́вовна, Радисла́вич, Радисла́вна; Радоми́р (*слав.*) — Радоми́рович, Радоми́ровна; Ратми́р (*слав.*) — Ратми́рович, Ратми́ровна; Рафаи́л (*стар.*) — Рафаи́лович, Рафаи́ловна; Рем (*нов.*) — Ре́мович, Ре́мовна; Ро́берт (*нов.*) — Ро́бе́ртович, Ро́бе́ртовна; Родио́н (*стар.*) — Родио́нович, Родио́новна; Рома́н (*стар.*) — Рома́нович, Рома́новна; Ростисла́в (*стар., слав.*) — Ростисла́вович, Ростисла́вовна, Ростисла́вич, Ростисла́вна; Рудо́льф (*нов.*) — Рудо́льфович, Рудо́льфовна; Русла́н (*нов.*) — Русла́нович, Русла́новна; Руста́м (*нов.*) — Руста́мович, Руста́мовна; Рю́рик (*др.-рус.*) — Рю́рикович, Рю́риковна.

Са́вва/Са́ва (*стар.*) — Са́ввич, Са́ввична, Са́вич, Са́вична; Саве́лий (*стар.*) — Саве́льевич, Саве́льевна; Самсо́н (*стар.*) — Самсо́нович, Самсо́новна; Самуи́л/Само́йло (*стар.*) — Само́йлович, Само́йловна; Светла́н (*слав.*) — Светла́нович, Светла́новна; Светоза́р (*слав.*) — Светоза́рович, Светоза́ровна; Светосла́в (*слав.*) — Светосла́вович, Светосла́вовна, Светосла́вич, Светосла́вна; Святого́р (*др.-рус.*) — Святого́рович, Святого́ровна; Святопо́лк (*др.-рус.*) — Святопо́лкович, Святопо́лковна; Святосла́в (*слав.*) — Святосла́вович, Святосла́вовна, Святосла́вич, Святосла́вна; Севастиа́н/Севастья́н (*стар.*) — Сева-

стиа́нович, Севастиа́новна, Севастья́нович, Севастья́новна; Севе́р (*стар.*) — Севе́рович, Севе́ровна; Севери́н (*стар.*) — Севери́нович, Севери́новна; Северья́н/Севериа́н (*стар.*) — Северья́нович, Северья́новна, Севериа́нович, Севериа́новна; Семён (*нар.* от *стар.* Симео́н) — Семёнович, Семёновна; Серапио́н (*стар.*) — Серапио́нович, Серапио́новна; Серафи́м (*стар.*) — Серафи́мович, Серафи́мовна; Серге́й (*стар.*) — Серге́евич, Серге́евна; Си́дор (*нар.* от *стар.* Иси́дор) — Си́дорович, Си́доровна; Си́ла (*стар.*) — Си́лич, Си́лична, Си́лович, Си́ловна; Сильве́стр (*стар.*) — Сильве́стрович, Сильве́стровна; Си́мон (*стар.*) — Си́монович, Си́моновна; Сокра́т (*стар.*) — Сокра́тович, Сокра́товна; Соломо́н (*стар.*) — Соломо́нович, Соломо́новна; Софо́н (*стар.*) — Софо́нович, Софо́новна; Спарта́к (*нов.*) — Спарта́кович, Спарта́ковна; Спиридо́н (*стар.*) — Спиридо́нович, Спиридо́новна; Станисла́в (*слав.*) — Станисла́вович, Станисла́вовна, Станисла́вич, Станисла́вна; Степа́н/Стефа́н (*стар.*) — Степа́нович, Степа́новна, Стефа́нович, Стефа́новна; Страто́н (*нар.* от *стар.* Страто́ник) — Страто́нович, Страто́новна.

Тара́с (*стар.*) — Тара́сович, Тара́совна; Тере́нтий (*стар.*) — Тере́нтьевич, Тере́нтьевна; Тимофе́й (*стар.*) — Тимофе́евич, Тимофе́евна; Тиму́р (*нов.*) — Тиму́рович, Тиму́ровна; Тит (*стар.*) — Ти́тович, Ти́товна; Тихоми́р (*слав.*) — Тихоми́рович, Тихоми́ровна; Ти́хон (*стар.*) — Ти́хонович, Ти́хоновна; Трофи́м (*стар.*) — Трофи́мович, Трофи́мовна.

Улья́н (*нар.* от *стар.* Иулиа́н) — Улья́нович, Улья́новна; Усти́н (*нар.* от *стар.* Иусти́н) — Усти́нович, Усти́новна.

Фаде́й/Фадде́й (*стар.*) — Фаде́евич, Фаде́евна, Фадде́евич, Фадде́евна; Фёдор (*стар.*) — Фёдорович, Фёдоровна; Федо́т (*стар.*) — Федо́тович, Федо́товна; Фе́ликс (*стар.*) — Фе́ликсович, Фе́ликсовна; Феодо́сий/Федо́сий (*стар.*) — Феодо́сьевич, Феодо́сь-

евна, Федо́сьевич, Федо́сьевна; Феофа́н (*стар.*) — Феофа́нович, Феофа́новна; Филаре́т (*стар.*) — Филаре́тович, Филаре́товна; Фила́т (*нар.* от *стар.* Феофила́кт) — Фила́тович, Фила́товна; Филимо́н (*стар.*) — Филимо́нович, Филимо́новна; Фили́пп (*стар.*) — Фили́ппович, Фили́пповна; Флего́нт (*стар.*) — Флего́нтович, Флего́нтовна; Флоре́нтий (*стар.*) — Флоре́нтьевич, Флоре́нтьевна; Фома́ (*стар.*) — Фоми́ч, Фоми́нична; Фо́тий/Фот (*стар.*) — Фо́тиевич, Фо́тиевна, Фо́тович, Фо́товна; Фрол (*нар.* от *стар.* Флор) — Фро́ло́вич, Фро́ло́вна.

Храбр (*др.-рус.*) — Хра́брович, Хра́бровна; Христофо́р (*стар.*) — Христофо́рович, Христофо́ровна.

Чесла́в (*слав.*) — Чесла́вович, Чесла́вовна, Чесла́вич, Чесла́вна.

Эдга́р (*нов.*) — Эдга́рович, Эдга́ровна; Эдуа́рд (*нов.*) — Эдуа́рдович, Эдуа́рдовна; Эмилиа́н (*стар.*, от Емилиа́н) — Эмилиа́нович, Эмилиа́новна; Эми́лий (*стар.*, от Еми́лий) — Эми́льевич, Эми́льевна; Эммануи́л (*стар.*, от Еммануи́л) — Эммануи́лович, Эммануи́ловна; Эра́зм (*стар.*, от Ера́зм) — Эра́змович, Эра́змовна; Эра́ст (*стар.*, от Ера́ст) — Эра́стович, Эра́стовна; Эрне́ст/Эрнст (*нов.*) — Эрне́стович, Эрне́стовна; Э́рнстович, Э́рнстовна.

Ювена́лий (*стар.*, от Иувена́лий) — Ювена́льевич, Ювена́льевна; Юлиа́н (*стар.* от Иулиа́н) — Юлиа́нович, Юлиа́новна; Ю́лий (*стар.*, от Иу́лий) — Ю́льевич, Ю́льевна; Юрий (*стар.*, *нар.* от Гео́ргий) — Юрьевич, Юрьевна; Юсти́н (*стар.*, от Иусти́н) — Юсти́нович, Юсти́новна.

Я́ков (*стар.*, от Иа́ков) — Я́ковлевич, Я́ковлевна; Я́н (*нов.*) — Я́нович, Я́новна; Януа́рий (*стар.*, от Ианнуа́рий) — Януа́рьевич, Януа́рьевна; Яропо́лк (*стар.*, *слав.*) — Яропо́лкович, Яропо́лковна; Яросла́в (*стар.*, *слав.*) — Яросла́вович, Яросла́вовна, Яросла́вич, Яросла́вна.

Новые имена

В наши дни идет огромная творческая работа народных масс по созданию новых имен. Эта работа в некоторой степени аналогична той, которая шла в некоторой степени в XI—XIV веках, когда заимствованные календарные имена приспосабливались к условиям существования в новом для них языке. Разница в том, что старые календарные имена были привнесены в русский язык «списком», что существовал письменный образец, с которым уже вошедшие в обиход имена могли быть сопоставлены. Современные имена создаются индивидуально, в семьях. Если даже в семье поддерживается традиция написания имени в соответствии с каким-либо письменным образцом, этот образец остается неизвестным для всех тех лиц, с которыми встречается именуемый. Бывают случаи, когда за пределами домашнего употребления новое имя подвергается искажениям, когда общество не понимает или не принимает его, в результате чего имя либо совсем не приживается, либо перестраивается.

Отсюда очень большое варьирование написания и произношения одного и того же имени. Часто молодые родители воспринимают какое-либо новое имя на слух, оно им нравится, и они дают его своему ребенку, но записывают его совсем не так, как оно записано в документах того, чье имя они услышали. Отметим варианты: *Даниэль* и *Даниель, Арлекин* и *Арликин, Галий* и *Галей, Роджеро* и *Руджеро, Ренард* и *Ренарт, Револьд* и *Револьт, Ренат* и *Ринат*, а также *Лионард* при общепринятом *Леонард, Каллонтай* (от известной фамилии *Коллонтай*), *Родомес* при общеизвестном *Радамес, Рондольф* при известном *Рандольф, Гельберт* при *Гильберт* и т.д.

Как относиться к этому явлению? Казалось бы, следовало отвергнуть варианты *Лионард, Родомес, Рондольф, Гельберт* как безграмотные. Но носители таких имен и родители, придумавшие эти имена, могут возразить, что они специально придумали

именно такие имена и просят не смешивать их ни с какими другими. Таким образом, возникают две важные проблемы: о праве на творчество и о критериях различения имен.

Если создаются якобы новые имена, которые лишь одним звуком или одной буквой отличаются от имен традиционных, можно ли их с полным основанием считать новыми самостоятельными именами или это подражание имеющимся образцам? Скорее всего, именно подражание. Однако и среди традиционных русских имен есть несколько таких, которые лишь одним звуком отличаются друг от друга: *Марина* и *Мария, Георгий* и *Горгий*. Но их не так много. Большинство традиционных имен отличается друг от друга более существенно, всем своим обликом: и последовательностью гласных и согласных, и темпами слогов, и характером ударения, и даже особенностями склонения. Именно это позволяет им существовать самостоятельно, не смешиваясь друг с другом в течение тысячелетий. Когда же начинается восприятие имен со слуха и подражание услышанному, общий облик имен становится расплывчатым, они теряют свою определенность. Это явление очень нежелательное, поскольку имена являются основным обозначением людей в обществе. А если эти обозначения недостаточно четки, то это усложняет пользование ими.

С этой точкой зрения подражательные имена неприемлемы. Лучше создавать новые. Но надо помнить, что создание новых имен — дело ответственное, оно должно быть продуманным и осмысленным. Об этом хорошо сказал в своем стихотворении «Октябрины» поэт Евгений Долматовский:

Сергеями,
Андреями,
Иванами,
Иринами, Маринами,
Татьянами
Теперь детей стараются назвать.
А было время — именами странными
Одаривали их отец и мать.
Вот стали взрослыми,
А то и старыми
Энергия,

Ванцетти
Володар,
И Военмор во славу Красной Армии
И Трудомир в честь мира и труда
Родварком окрещен рожденный в Арктике
Поняв, что этот век неповторим,
Старались и краско́мы и рабфаковки
Его вручить наследникам своим.
И в новых именах бессмертье видели,
Их увлеченье не было игрой.
Не надо обижаться на родителей,
Перемудривших раннею порой.
Сложились судьбы тех детей по-разному
Но имя тоже освещало путь.
Гори, когда Энергией ты названа,
А Володар — как Володарский будь!
Вы, названные Нинами,
Маринами,
Андреями, Петрами в наши дни,
Не тяготитесь отчествами длинными,
Что утверждалось в жизни октябринами, —
Свою эпоху славили они

Среди различных видов имен всегда останавлива ют на себе внимание особые, так называемые значимые имена. Старые календарные имена почти все значимы, поскольку связаны в своих языках-источ никах с различными реалиями, идеями, персонажа ми. Имя *Петр*, например, происходит от греческого слова камень, *Павел* — от латинского слова малый и т.д. В Древней Руси личные имена, образованные из нарицательных, были нормой: *Ветран, Воин, Дружина, Второй, Толстой, Беляй, Горяин, Белуха, Досада, Улыба* и т.д. Когда в русский язык пришли ино язычные имена, незнакомые народу по смыслу, они стали восприниматься исключительно по звучанию Именно такие имена и привычны для нас теперь, имена-звучания стали традицией

Однако желание дать ребенку имя, связанное с чем-нибудь приятным, полезным или дорогим, дает иногда повод родителям отклониться от существую щей практики. Порой это желание является проте стом против штампа, и вот появляются новые име на: *Атеист, Гранит, Сталь, Тайна, Партизан.* Подо бные имена могли быть даны и при особых обстоя

тельствах, могли обосновываться какими-либо соображениями. Например, близнецам Анучиным (Алма-Ата, 1947) были даны имена Искра и Пламень. Женские Воля и Искра (не мужские, как в древние времена) встречаются в наши дни как значимые и памятные имена довольно часто. Все эти личные имена звучат ничуть не хуже других, а в той среде, где они бытуют и к ним привыкли, разница между ними и другими привычными именами вообще не замечается. Однако в новой среде они кажутся очень необычными.

Отметим некоторые новые имена с понятной мотивировкой. Из названий букв греческого алфавита образовались имена *Альфа* (мужское и женское) и *Бета* (женское) с вариантом *Бетта*. Музыкальные термины были положены в основу имен Алегра (женское) и *Аллегро* (мужское), *Минора*, *Ритмина* (ср. также имена *Чилита* и *Риорита* по одноименным песне и фокстроту). Физические термины и величины нетрудно распознать в именах *Изотерма*, *Нэтта*, *Вольт*, *Дин*, *Кинемм*, *Микрон*, *Электрон* (ср. также *Ом*, *Кюри*, которые соответствуют и фамилиям ученых, и единицам измерения). Имена *Торий*, *Вольфрам*, *Ванадий*, *Калий*, *Эфира* даны по химическим веществам и элементам.

Обращают на себя внимание вычурные женские имена: *Греза*, *Даль*, *Далина*, *Чара*, *Лирина*, *Идиллия*, *Лира*. В них некоторые усматривают нечто романтическое.

С нарицательными обозначениями низших божеств связаны женские имена *Нимфа*, *Эльфа*, *Вила* (русалка у южных славян).

Некоторые новые мужские имена повторяют имена или фамилии мыслителей прошлого: *Маркс*, *Геродот (с вариантом Герадот)*, *Робеспьер*, *Гесиод*, *Дарвин*, *Дальтон*, *Энгельс*, *Юм*, *Эдисон*, *Руссо* и другие.

Случается, что родители по незнанию дают своим детям имена реальных исторических лиц прошлого или литературных героев, которые давно стали нарицательными с негативной окраской: Мессалина, Альфонс, Гейша, Травиата.

Имя деревенской поэтессы *Сафо* употребляется у нас как мужское и как женское.

Имена, образованные от топонимов, встречаются и у мужчин и у женщин: *Гренада, Лозанна, Кама, Лаура, Онега; Майн, Равель, Аян.* Но среди мужских подобных имен меньше.

В конце новых мужских имен иной раз используют фамилии: *Девис, Рид (и Джонрид), Вильсон, Вильямс, Гаррис, Гаррисон и даже Иванов!* Интересно, какие отчества будут образованы от этих имен? *Гаррисович, Гаррисонович, Вильямсович, ...Ивановович.* Оказывается, от иностранных фамилий это более или менее приемлемо, а вот от русских — плохо, потому что многие русские фамилии уже содержат компонент *-ов* и сами в свое время образовались из особых прозваний по отцу — патронимов.

Как уже отмечалось выше, имена в древнерусском языке перестраивались посредством сокращения двогласных сочетаний. Новые имена, наоборот, изобилуют ими: *Авиэтта, Даира, Леолла, Леонгина* (ср. старое мужское *Лонгин*), *Леоргина, Лаура, Геодар, Реопольд* (ср. известное имя *Леопольд*). Приспособляясь к специфике русского языка, заимствованные имена в прошлом теряли удвоенные согласные (ср. народные варианты *Архип, Филип* при книжных *Архипп, Филипп*). В новых именах, особенно женских, удвоенные согласные — очень характерная черта: *Златта, Исанна, Лауанна, Линетта, Радда* и даже *Жоресса* (от фамилии *Жорес.*). В мужских именах удвоений меньше. Обычно они соответствуют удвоениям языка-источника: *Роллан, Горрис.* Однако в некоторых мужских именах удвоения согласных совершенно необоснованны: *Энней, Вилль.*

Многие новые имена содержат согласные *ж* и *дж*, особенно в начале: *Джанна, Жоржетта, Джан, Джеральд, Жерар, Жорес, Юджин, Эжен, Анжелла, Анджела.* Многие имена содержат *э*: *Эльвида, Эстэлла, Рэд, Энглэн.* Среди старых почти не было имен с такими звучаниями. Более того, многие новые имена не

согласуются с правилами русской орфографии, следуя которым после согласных полагалось бы писать *е*, а не *э*. Но имена — слова индивидуальные, и в орфографические правила, очевидно, придется ввести примечание относительно этого нового явления.

Однако среди новых имен есть и не вполне новые, а лишь обновленные, восстановленные старые имена или парные дополнения к ним. К восстановленным древнерусским именам можно отнести *Богдан, Добрыня, Ждан, Любава, Тамила и Томила, Рюрик.* Из парных дополнений можно назвать женские *Дана* к *Дан, Виталия* к *Виталий, Илиана* к *Илиан, Стефания* к *Стефан.* Не что иное, как модификация старых имен — новые имена *Дарьяна* от старого *Дарья, Зинонна* от старого мужского *Зинон, Эстолия* от старого *Евстолия, Леодор* от старого *Илиодор, Милетий* от старого *Мелетий* (хотя в таком виде это имя значилось в некоторых календарях), *Майеслав* от старого славянского *Майслав* с первой основой, родственной нашему современному глаголу *иметь.* Сюда же можно отнести переделки *Светослава* из *Святослава, Снежана* — возможно, из болгарского *Снежина.*

Имя *Карина,* близкое по звучанию восточному *Каринэ* и западному *Коринна,* было дано девочке, родившейся в 193 году в Карском море на ледоколе «Челюскин», совершавшем первое плавание по Северному морскому пути. В имени *Карина* отразилось название моря (Карское море повторяет название реки Кары, в него впадающей). Другой девочке, родившейся во время зимовки на Таймыре, дали имя *Изольда,* вложив в это почти не употреблявшееся у нас старое западное имя новый смысл: изо льда. Новый смысл также вкладывается в имена *Гертруда* (герой труда), *Рената* (революция, наука, труд).

К числу «полуновых» имен следует отнести также применение уменьшительных, а иногда и ласкательных форм имен в роли полных. Происходит это по разным причинам: незнанию полных имен, недооценке того, что это имя должно в будущем в этой форме

стать официальным паспортным и т.д. Кроме того некоторые русские уменьшительные имена бывают и зарегистрированы в словарях у других народов как полные. У армянского народа не приняты русские отчества, а сокращенные русские имена употребляются, как правило, в качестве полных. Вот и получается, что, приезжая в Россию, лица с такими сокращенными и даже ласкательными именами зовутся: *Ромик Гургенович, Сережа Саркисович* и т.д. Но и у русских зарегистрировано достаточное количество таких сочетаний: *Ася Николаевна, Бетти Владимировна, Липа Макаровна, Феня Парамоновна.*

Такие формы вместо полных имен вносят много неудобств при оформлении документов, а иногда и препятствуют осуществлению юридических актов.

Старые славянские имена, близкие и понятные нам, даются в наши дни значительно чаще, чем до революции. Это известные из истории русские княжеские имена *Вячеслав, Мстислав, Ростислав, Святослав, Ярослав* (из славянских имен только эти включались в церковные календари, а также болгарское имя *Боян* и сербские *Владислав и Милютин*) и не разрешавшиеся церковью к употреблению другие славянские имена: *Богдан* (это имя заменялось греческим *Феодот*), *Болеслав, Боримир, Борислав, Бронислав, Вацлав* (исторически то же, что русское *Вячеслав*), *Велимир, Горислав, Любомир, Мечислав, Милан, Милен, Милослав, Радим, Родомир, Ратмир, Светозар, Светлан, Станислав, Чеслав, Ян; Болеслава, Горислава, Станислава* и другие женские параллели перечисленных мужских имен. К ним же относятся польские — *Витольд, Казимир, Сигизмунд, Зигмунд* и некоторые другие.

Проникновение иноязычных имен в состав русских — естественный и неотвратимый процесс. Он ничуть не мешает параллельному существованию русских имен в их старых и преобразованных формах. Наоборот, такое сосуществование способствует отшлифовке тех и других и обретению ими таких

форм, которые наиболее четко согласуются с именными моделями современного русского языка.

Многие иноязычные имена, так же как и русские, выбираются не только по формальным признакам — звучание, созвучие с отчеством и фамилией, — но и по соображениям морального характера: в честь и в память родителей и родственников, в память замечательных людей. Из этих соображений иногда образуют личное имя из фамилии: *Маркс, Энгельс, Марат, Гарибальди, Тельман, Фрунзе.* Доподлинно известно, что в первые послереволюционные годы имена *Жанна, Инесса, Клара* давались в честь Жанны д'Арк, Инессы Арманд, Клары Цеткин, *Луиза* — в честь Луизы Мишель, *Спартак* — в память о руководителе восставших римских рабов Спартаке. В наши дни имя *Джгнни* дается в память о Женни (по-английски Дженни) Маркс. Имя *Фидель* дают мальчикам в честь Фиделя Кастро, имя *Анджела* в 1973 году было неоднократно внесено в свидетельства новорожденных в честь американской коммунистки Анджелы Девис.

Переделки имен и фамилий, приводящие к созданию новых личных имен, свидетельствуют, что выбор «исходного материала» для имятворчества обычно бывает связан с уважительным, почтительным отношением именующих к личности носителя исходного имени.

Иноязычные имена, попавшие в русский язык (их, кстати, не очень много), кажутся многим несколько чужеродными. Они действительно ощущаются таковыми, но иначе не может и быть: ведь сливаются элементы культуры разных народов. Процесс ассимиляции иноязычных личных имен чрезвычайно медленный, а иногда и невозможный. Некоторые имена старого календаря, пришедшие к нам много веков тому назад, до сих пор не ощущаются как чисто русские, хотя они и бытовали у нас столетиями, например, *Алим, Азат* — восточного происхождения или *Ерминингельд* — древнегерманского. «Самыми русскими» кажутся нам только те имена, которые

часто встречались и встречаются у множества людей и известны нам из истории и литературы как имена русских. Эти традиционные русские имена надо стараться сохранить в современном русском именнике во всем их богатстве и разнообразии.

Подводя итоги сказанному о широком обновлении русского именника в послереволюционные годы, можно наметить основные источники пополнения состава русских имен. Самые крупные из них следующие:

1. Производные от старых календарных имен: женские имена от мужских (*Аврелия* от *Аврелий*, *Аркадия* от *Аркадий*) и мужские от женских (*Альбин* от *Альбина*, *Ксений* от *Ксения*)*.

2. Модернизированные старые имена (*Бонифатий* из *Вонифатий*, *Январий* из *Януарий*).

3. Старые календарные имена, отсеянные церковью в конце XIX века (*Август*, *Дарий*, *Март*, *Том*, *Доната*, *Ираклия*).

4. Славянские имена, не разрешавшиеся церковью (*Велислав*, *Станислав*, *Бронислава*, *Любава*).

5. Народные формы календарных имен (*Егор* и *Юрий* наряду с *Георгий*; *Алена*, *Арина*, *Авдотья* наряду с *Елена*, *Ирина*, *Евдокия*; *Катерина*, *Настасья* вместо *Екатерина*, *Анастасия*; *Ульяна* вместо *Иулиана*; *Аксинья* и *Оксана* в дополнение к имени *Ксения*).

6. Имена многочисленных народов, населявших бывший СССР — Прибалтики, Кавказа, Средней Азии, автономных республик (*Айвар*, *Альдона*, *Альфред*, *Вахтанг*, *Гюзель*, *Омар*, *Рустам*, *Суламифь*), а также народов дальнего зарубежья — восточных стран (*Гамаль*, *Индира*) и западных (*Аллен*, *Жанна*). Форма этих имен обычно бывает приспособлена к употреблению в русском языке (*Ба́то́р*, *а не Ба́атар*, *Хе́льма*, а не *Хе́льми*, *Эвелина*, а не *Эвелин*).

7. Личные имена из литературных произведений — наших (*Ассо́ль*, *Аэли́та*) и зарубежных авторов (*Арту́р*,

---

* Образование мужских имен от женских и женских от мужских путем изменения окончания ограниченно допускалось до революции только среди монахов.

Манфре́д, Джулье́тта, Но́ра), также имена персонажей и актеров кино- и телепостановок (*Лоли́та, Ло́ла*).

8. Новообразования в русском языке:

а) из имен нарицательных — русских и иноязычных без изменений: *Гранит, Заря, Идея, Коммунар, Октябрь, Партизан, Весна, Эра;*

б) производные от имен нарицательных, обычно с суффиксами, типичными для русских имен: *Эне́ргий, Инте́рна, Юмани́та, Револю́та, Правди́на;*

в) имена-усечения: *Воль из Воля, Рево* и *Люция* из *революция, Агит* из *агитация, Аврор* из *Аврора;*

г) имена-аббревиатуры и сложносокращенные слова: *Владлен, Вилор, Маркленa, Рем, Любистина* (люби истину);

д) имена, образованные по древним моделям при современном заполнении этих моделей: *Зореслава, Юновлада, Новомир, Эрислав, Краснослав.*

Имятворчество в наше время развертывается с учетом недостатков подобной деятельности в 20-е годы. Основная причина, по которой многие новые имена 20-х годов не прижились, — яркая связь их с нарицательной лексикой. В русском языке выработалась традиция, в соответствии с которой имя личное не должно было иметь созвучий или ассоциаций с именами нарицательными.

Вторая причина недолговечности некоторых новых имен — их связь с прозвищами. Имена типа *Энергия* по своему характеру соотносятся скорее с прозвищами, а не с именами личными. Удачнее оказались производные имена, образованные от сложносокращенных основ *(Вилен, Вилор)*, и некоторые заимствованные имена *(Артур, Вильгельмина)*, поскольку у русских по многовековой традиции личные имена были заимствованными словами, построенными из иноязычных компонентов. Обновление отдельных компонентов при сохранении привычных контуров имен и есть тот оптимальный путь, по которому будет развиваться русское имятворчество.

Ниже приводятся списки новых женских и мужских имен, выбранных из актовых записей о рожде-

нии, а также из других официальных источников. Это далеко не все имена, бытующие у русского населения нашей страны. В списки включены имена, повторяющиеся более или менее регулярно, из года в год. Наиболее распространенные из них включены в рекомендательные перечни.

Некоторые новые женские имена

Авени́ра, Ави́я (ср. *стар. Аби́я*), Адели́на, Адо́лия, Азе́лла (ср. *стар.* Аце́лла), Айна, Александри́на, Алекси́на, Али́я́, Альберти́на, Альви́на (ср. *стар.* Альби́на), Альдо́на, А́льма, А́льфи́я́, Ама́лия, Ами́на́, Анге́ла, Анжели́ка, Ане́лия, Ане́тта, Анже́ла, Анжели́ка, Ани́та, Антониа́на, Антуане́тта, Апрели́на, Арсе́ния, Аси́я́, Акса́ния, Ассо́ль, Астре́ла, Аури́ка, Афи́на.

Беа́та, Бе́рта, Бриги́тта.

Валериа́на, Вали́да́, Васили́да, Вели́на, Велио́ра, Вельми́ра, Венеди́кта, Ве́сна́, Ве́ста, Вивиа́на, Вилени́на, Ви́лия, Вио́ла, Вирги́ния, Ви́та, Витали́на, Вито́льда, Ви́я, Владли́на, Воисла́ва.

Габрие́ла/Габриэ́ла, Га́лия́, Гаянэ́, Гвидо́на, Ге́лла, Ге́мма, Генна́дия, Генрие́тта/Генриэ́тта, Георги́на, Ге́ра, Ге́рта, Ге́я, Ги́зела/Гизе́лла, Гло́рия, Горда́на, Гре́та/Гре́тта, Гюзе́ль, Гюльна́ра́.

Дагма́ра, Дали́ла, Дали́на, Даль, Дальви́на, Дами́ра, Дана́я, Дане́лия, Даниа́ра, Дание́ла/Даниэ́ла, Дари́ма́, Де́лия/Де́ли, Дени́за, Дже́мма, Дже́нни/Же́нни, Джи́льда, Джо́я, Джулье́тта, Диама́ра, Дила́ра́, Дина́ра́, Доло́ре́с/Доло́реса, Донате́лла, До́ра, Дориа́на, Доротé́я (ср. *стар.* Дорофе́я).

Евангели́на.

Жане́тта, Женевье́ва, Же́нни/Дже́нни, Жерме́на, Жерве́за, Жозефи́на.

Земфи́ра, Зено́на/Зино́на, Зигфри́да, Зоресла́ва/Зорисла́ва, Зори́на/Зари́на, Зо́ря, Зульфия́.

Иве́тта, Иде́я, Изабе́лла, Изи́да, Изо́льда, Ильми́ра́, Имма, И́нгеборг, И́нгрид, И́нда, И́нте́рна, Иола́нта, Ио́лла, Ире́на/Ирэ́н, Ири́да, И́рма, Иса́нна, Ию́лия.

Казими́ра, Ка́ма, Каме́лия, Ками́лла, Ка́рмия, Ки́ма, Кири́на, Клементи́на, Кори́нна, Корне́лия/Корни́лия.

Лазури́та, Ла́йма, Ла́ли, Лама́ра, Лау́ра, Лаури́на, Ле́йда, Ле́йла/Леи́ла, Ленэ́ра, Леока́дия/Левка́дия, Лео́лла, Леона́рда, Леонти́на, Лиа́на, Либе́рта, Ли́га/Ли́гия, Ли́ла, Лили́на, Лили́та, Ли́ма, Ли́нда, Лионе́лла (ср. стар. Леони́лла), Ли́ра, Лири́на, Лоза́нна, Ло́ла, Лоли́та, Ло́ллия, Лукре́ция, Льга, Любисти́на, Людви́га/Людови́ка, Люксе́на, Люси́я, Люсье́на, Люциа́на, Люце́лла, Лю́ция (ср. *стар.* Луки́я), Лючеми́ра.

Магни́та, Магно́лия, Мади́на́, Мадле́на, Ма́йна, Мальви́на, Мана́на, Мануэ́ла, Маркси́на, Марсе́ла/Марсе́ль, Меде́я, Мило́на, Милюти́на, Ми́нна, Мира́льда, Миро́на/Миро́ния, Михайли́на/Михали́на, Мо́ни́ка, Мо́нна, Мэ́ри, Мю́да.

Наиля́, Нальди́на, На́на, Натэ́ла/Натэ́лла, Нели́на, Нео́на, Ниге́лла, Ни́ла, Ноэми́/Ноэ́ма/Ноэми́я, Ноябри́на.

Оди́лия, Октиа́на, Оне́га, Орджони́ка, Офе́лия

Пальми́ра, Пао́ла, Патри́ция (ср. *стар* Патрикия), Паули́на (ср. *стар.* Павли́на).

Радми́ра, Рами́ра, Рамо́на, Рафаэ́ля, Рашель (ср. *стар.* Рахи́ль), Ре́ма, Реми́ра, Рена́льда, Ре́ния, Ре́я, Риве́ра, Ри́да, Роа́льда, Робе́рта, Роберти́на, Розали́на, Рози́на, Рокса́на, Рола́на, Роме́на, Ромуа́льда, Рона́льда, Роси́та, Росте́лла.

Саи́да́, Са́льми/Са́льма, Саму́эла, Сафо́, Сая́на, Селе́на, Слави́на, Сте́лла, Сулико́, Сюза́нна.

Тайги́на, Та́йна, Тали́на, Тельми́на, Теодо́ра, То́рия.

У́львия, Ульрика, Урсу́ла.

Фа́ти́ма́/Фа́тьма́, Феони́на, Флоре́нс/Флоре́нса, Флори́та (ср. *стар.* Флори́да), Франче́ска/Франци́ска, Фри́да, Фридери́ка.

Ха́нна, Хе́льми/Хе́льма, Хи́лья, Хризанте́ма.

Цве́та (ср. *стар.* Кве́та), Цвета́на, Цеза́ри́я, Целести́на.

Эдва́рда, Эди́та/Эди́т, Эла́на, Эле́гия, Эле́ктра, Эли́на/Э́лли́на, Эли́са/Элисо́, Эли́та, Э́лла, Эло́на, Эльви́да, Эльви́на, Э́льга, Э́льза, Эльми́на, Эльфри́да, Энгели́на, Энгельси́на, Энеи́да, Эра, Э́рика, Эрле́на, Э́рна, Эрнести́на, Эсмера́льда, Эсте́лла.

Юди́та (ср. *стар.* Юди́фь), Юли́на, Ю́нна, Юно́на.

Некоторые новые мужские имена

Аванга́рд, Авро́р/Авро́рий, А́дий, Адо́льф, Ала́н/Алла́н, Алевти́н, Альфре́д, Анва́р, Антуа́н, Ара́м, А́рвид, Арге́нт, Арле́н, Арно́льд, Арсе́н, Атеи́ст, Ахма́т.

Багра́т, Берна́рд, Берто́льд, Боесла́в, Бру́но, Була́т.

Ва́льтер, Вана́дий, Варле́н, Варта́н, Вахта́нг, Верги́лий, Ви́лий, Вилио́р, Вило́р/Вило́рий, Вило́рг, Вильге́льм, Вилья́м, Винце́нт, Виоле́н, Владели́н, Воисла́в, Волода́р, Во́льдемар/Ва́льдемар, Вольми́р/Волеми́р, Вольт, Вольфра́м, Всеми́л.

Габрие́ль/Габриэ́ль, Гайда́р, Га́лий, Га́мле́т, Гара́льд/Гаро́льд, Гариба́льди, Га́рри/Га́ррий, Га́с-

па́р/Ка́спа́р, Гвидо́н, Ге́ктор, Гелиа́н, Ге́ний, Ге́нрих/Ге́нри, Геода́р, Гера́льд/Геро́льд, Герт, Гертру́д, Гора́ций, Горими́р, Горн, Грани́т, Гу́ста́в.

Дами́р, Даниа́р, Даниэ́ль, Дар, Дека́брий, Демокра́т, Джера́льд, Джо́зе́ф, Джой, Джон, Дин.

Жера́р, Жозе́ф, Жоре́с.

Зи́гму́нд, Зи́гфрид, Зо́рий.

Ибраги́м, Ий, Ика́р, Ирм, Ию́лий.

Ками́ль, Каре́н, Карл, Карм/Ка́рмий, Ка́спа́р/Га́спа́р, Ким, Колу́мбий, Корне́лий, Ко́нрад, Краснослав́, Кристо́ф, Курт, Кюри́.

Лаэ́рт, Лена́р, Лениа́н, Лео́н, Леона́рд, Леопо́льд, Лермо́нт, Либе́рт, Лива́дий, Лионе́ль, Лир, Лор, Ло́ре́нс, Ло́ри́с, Лоэнгри́н, Лю́двиг, Люксе́н, Люсье́н, Люциа́н.

Майсла́в/Маесла́в, Макс, Ма́нфред, Марле́н, Марс, Марсе́н, Мир, Моноли́т, Мо́ри́с, Мура́т, Мюд.

Нади́р, Нази́м, Наль, Ната́н (ср. *стар.* Нафа́н), Не́льсон, Нине́л/Нине́ль, Нода́р, Норд.

Ови́дий, Одиссе́й, Октавиа́н, Октябри́н, Октя́брь, Оливе́р, Ольге́рд, Ома́р, О́кса́р, О́тто/Отто́н.

Партиза́н.

Раве́ль, Рави́ль, Радаме́с, Раймо́нд, Ральф, Ра́ндо́льф, Рау́ль, Рафаэ́ль, Раши́д, Ревми́р, Рена́льд/Рона́льд, Рена́т/Рина́т, Рид, Ри́ча́рд/Ри́хард, Роа́льд, Робеспье́р, Робинзо́н, Рожде́ро, Рола́н/Рола́нд, Роме́н, Ромуа́льд, Ро́на́льд, Рубе́н, Руна́р, Руссо́, Русте́м, Рэм.

Свет, Северя́н, Сигизму́нд, Сла́ва, Сове́т, Софо́кл, Сталь/Ста́лий, Суре́н.

Таи́р, Теймура́з, Те́льман, Тенги́з, Теодо́р, Тигра́н, То́вий, То́мас, Торе́з, То́рий, Триста́н, Ту́ллий.

Фари́д, Феврали́н, Ферна́н, Фиде́ль, Флоре́нц, Флори́н, Франц, Фри́дрих.

Це́зарь (ср. *стар.* Кесарь).

Чарлз.

Шами́ль, Шмидт.

Э́вальд, Э́двард, Э́двин, Эди́п, Эдму́нд/Эдмо́нд, Э́йнар, Электро́н, Эль, Эльбру́с, Эльда́р, Э́льма́р, Эльми́р, Эми́ль, Энве́р, Э́нгель, Эне́ргий, Эрг, Э́рий, Э́рик/Э́рих, Эрле́н.

Ю́джи́н, Юм, Юпи́тер.

Мы ждем ребенка

Никитин Борис Павлович

ПЕРВЫЙ ГОД — ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Редактор *О.Г.Свердлова.* Художник *И.А.Емельянова.*
Техн. редакторы И.Е.Белкина, Н.В.Клецкая.
Корректор *Л.М.Агафонова.*

Лицензия № 030473 от 11.01.93.

Подписано к печати 25.01.94. Формат бумаги 84×108 1/32.
Гарнитура «Школьная» Бумага тип. № 2.
Печать высокая. Усл. печ. л. 11,76. Усл. кр.-отт. 12,18.
Уч.-изд. л. 10,45 Тираж 70 000 экз. Заказ 240
Индекс заказа 937746.

Оригинал-макет подготовлен к печати издательством «Знание»,
101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4
Отпечатано во Владимирской книжной типографии
Министерства печати и информации Российской Федерации
600000, г Владимир, Октябрьский проспект д 7

Качество печати соответствует качеству
представленных диапозитивов.

Борис НИКИТИН
Первый год – первый день

Обязательны ли родовые боли?

Чистота, но не стерильность

Закаливание водой

Опасность перекармливания

ИЗ УНИКАЛЬНОГО ОПЫТА НИКИТИНЫХ:

Начинайте развивать таланты ребенка еще до рождения.

Никаких прикормов до прорезания первого зуба. Только грудное молоко, которое есть почти у каждой женщины, старой и молодой, рожавшей и даже вовсе не рожавшей.

Детство без болезней. Это реальность, а не фантастика.

Раннее обучение. Это не мода, не прихоть отдельных энтузиастов, а возможность повысить интеллект ребенка в десятки раз.

МОСКВА
Издательство «ЗНАНИЕ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

1 Борис НИКИТИН. Первый год — первый день